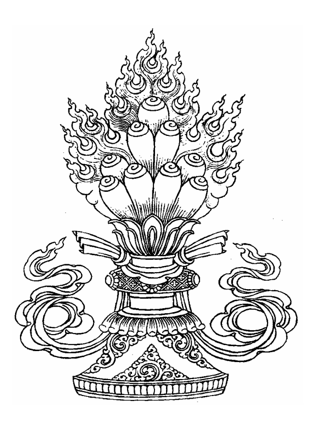
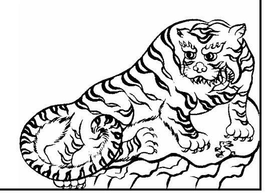


山法宝鬘论讲记

索达吉堪布　译讲







前　言

千百年来，无以计数的佛陀追随者不断踏上释迦牟尼佛苦行求法的征途，其中，有多少人依靠百折不挠的坚定毅力获得了无余坚地；又有多少人不胜其苦，无功而返……

现在的很多人，出家、修行不到两天，就自以为是地离开上师，独自一个人去闭关修行；又有人皈依、出家多年，仍然无法抵挡红尘浊世的种种诱惑，跑到城市中为了蜗角虚名、蝇头微利四处奔波；还有人虽然了知世间八法的过患、修行佛法的大义，却急于求成，将目光始终放在大圆满、大手印等高深大法上，对看破今世、忆念无常等道理置若罔闻。

见到末法时代刚强难化的众生的种种不如法行为，不禁生起想要为树立佛法胜幢微尽绵薄之力的念头，于是在翻译、讲解完《山法宝鬘论》六年之后，再度要求个别道友对我的讲课录音进行整理，最终形成了这部《山法宝鬘论讲记》。由于本人法务繁忙、身体四大不调等多种原因，未能对此《讲记》进行细致校对，在参阅过程中，如若发现疏忽错谬之处，希望诸位智者海涵并斧正。

在本《讲记》中，我主要依靠札嘎仁波切敏锐独特的阐述方式，结合现在修行团体中出现的少数不如法现象，对这部《山法》作了简单浅陋的讲解。我本人身微



言轻，所说之词皆为管见所及，诸智者大可以视之如弊帚，但对札嘎仁波切所说的字字句句，有志修行菩提正道的各位修行人应视其为真正的摩尼如意宝，百般珍视爱重。

在这部《山法宝鬘论》中，札嘎仁波切依靠其独到的聪睿智慧，将噶当派、格鲁派等诸传承上师的窍诀教言融会贯通，真真切切地向修行人指示了一条究竟圆满的修行途径。在这朴实无华的字里行间，蕴藏着无比深奥的佛法玄诣，在毫不掩饰地呵斥痛骂了未能看破今世的种种非理恶行的同时，作者也发自肺腑地表达了情真意切的鞭策与鼓励。

札嘎仁波切在最后的结文中说："无修行者之忠告，静处行人之山法，住山不可缺少法，修法根本即此论，亦是勤修之助伴，开示善说之上师，劝心修法鼓励者，遣除修法之魔障，如理修行需此论。"正如此中所说，作为希求解脱的修行人，应该经常阅读此宝典，这是你修行生涯中难求难遇的一面无垢明镜。









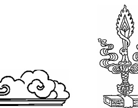


目　录



















山法宝鬘论讲记

札嘎仁波切 著
索达吉堪布 译讲

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇识！
顶礼大恩传承上师！

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义。

为度化一切众生，请大家发无上殊胜的菩提心！

所谓的“山法”，在藏传佛教中用得比较多，意即在寂静处修行的教言。本论在藏传佛教一般称为《札嘎山法》，也即以札嘎活佛的名字来称呼，实际它的真正名称应该是《山法宝鬘论》。

为什么称为《山法宝鬘论》呢？作为一个住山修行人，根本不需要任何珍宝装饰，而这部殊胜论典才堪称为一位真正修行人的顶严装饰，本论结文中说：“世间法之好武器，价值连城此山法，称赞其为宝鬘论，此串珍珠献行者，愿能欢喜而接纳。”这是札嘎仁波切为我们住山修行人精心制作的一串“珍贵念珠”，希望大家一定要将它牢牢抓在手中，让它成为自己最无上的庄严！

一般学习一部论典之前，首先了解作者非常重要，札嘎活佛的著作不是很多，他的弟子有没有为他写传记也不太清楚，我根据法王如意宝和其他仁波切所讲的有关事迹，对札嘎仁波切大概作了一个传记，你们可以看一下。






札嘎仁波切虽然属于格鲁派，但是他个人对无垢光尊者非常有信心，而且经常传讲《七宝藏》等论典。在藏传佛教，一般来说宗派与宗派之间的排斥不是很大，以前法王如意宝去五台山，格鲁派的很多修行人迎请上师，他们对宁玛派的信心也是非常大。前段时间，学院开极乐法会的时候，他们那里也在开法会，一位格西说：“法王如意宝现在在色达那边开法会，你们有能力的人去那边开法会，我们没有能力的人在这里念观音心咒，发愿往生极乐世界，都是一样的。”作为宁玛巴的修行人，也应该学习格鲁派的教言，尤其在有关依止上师方面，格鲁派、噶当派确实是非常值得人们学习的。

因此，希望大家一定要认真地看一下札嘎仁波切的传记，他老人家一生当中念了十五遍《大藏经》，普通人念一遍可能也是非常困难。人活在世间都是非常短暂的，但有些人利用这个短暂的时间做了非常多有意义的事情，但有些人连几万遍的心咒可能也完不成，这方面大家应该多作比较。

札嘎活佛曾经针对麦彭仁波切著的《澄清宝珠论》写过一篇辩论书，麦彭仁波切对此作了一部《日光论》作为回复，使札嘎活佛非常敬佩，并且再次向麦彭仁波切请教疑难，可惜的是，这时麦彭仁波切已经示现圆寂。你们有些人不要因为札嘎仁波切与麦彭仁波切辩论而怀恨在心，实际高僧大德之间的辩论都是有很多密意的，前段时间有个女众说：“益西彭措堪布的书里有对格鲁派的否定，我很生气，所以暂时没有听课。”后来我只对她说了一句话：“你很笨！”真是这样的，其实益西彭措堪布在后面讲到了宗喀巴大师如此宣讲的种种密意，但是她只见到前面一句话就全盘作了否定，这样非常不好。因此你们不要认为：札嘎活佛是麦彭仁波切





的敌人，他的《札嘎山法》也没有必要听。不要这样想，许多高僧大德依靠教理的辩论相当于表演一样，具有令弟子遣除怀疑等种种目的，后学者应该从诸如此类的辩论中遣除自他相续中的怀疑与增益，这样对自己的修法会有很大帮助。

这部山法宝鬘论是居于静处的所有修行者最为需要的殊胜教言。

凡是居于寂静地方的所有修行人，不需要区分自己是何种宗派，此处所宣讲的“山法”对你而言都是最为殊胜的教言。

顶礼上师圣者观世音菩萨！

人们通称札嘎仁波切为圣者观世音菩萨，对此菩提金刚也作过授记。

作者首先顶礼观世音菩萨。宗喀巴大师、麦彭仁波切经常顶礼文殊菩萨，一般来说，很多上师都是显现哪一位菩萨，就会经常顶礼这位菩萨，有这样的传统。

身之每一毛孔圆满无数佛刹土，
随众根基胜劣现示百万之化身，
尔后刹那亦不懈怠精勤利有情，
敬礼大悲至尊观音祈求慈摄受。

此处是祈祷观世音菩萨摄受自己的祈请文。

依靠《华严经》以及其他诸多教证可以了知，观世音菩萨早已获得佛果，只是在众生面前示现菩萨形象度化众生而已。观世音菩萨的每一个毛孔可以圆满示现无数刹土；随众生根基的不同，于种种刹土中显示种种不同身相度化众生；一刹那也不懈怠地利益无量有情，作者在这里恭敬顶礼大慈大悲的观世音菩萨，希望能够得到慈悲摄受。

大家也应该对观世音菩萨虔诚顶礼，并且祈祷：以

闻思如是殊胜论典之功德，希望观世音菩萨大慈大悲摄受我，但愿相续中早日对众生生起大悲心。观世音菩萨、札嘎仁波切具有不可思议的功德和利益，如果诚心祈祷，他们肯定会慈悲摄受我们的。

下面是对宗喀巴大师的顶礼句。

宛若螺山之身体，披黄袈裟着法衣，
莲经宝剑庄严者，顶礼法王宗喀巴。

颂词中将身体用洁白的海螺比喻，有些论典中用金山作为比喻。如同洁白海螺的身体，以袈裟的五彩云霞覆盖着，手中持执经函与宝剑，具有无比庄严之法相的圣者法王宗喀巴，作者在这里恭敬顶礼。

我们也在这里恭敬顶礼宗喀巴大师，希望他能够慈悲加持。从宗派上来讲，我们虽然属于宁玛派，但根据诸多高僧大德的教证来看，宗喀巴大师、莲花生大师与阿底峡尊者都是无二无别的，因此，应该在宗喀巴大师前恭敬顶礼。

依大悲索紧系诸有情，依靠智慧无碍知三世，
依靠威力摧毁众生惑，恩师罗丹秋佩前顶礼。

“罗丹秋佩”是札嘎仁波切的上师。

在具有无比恩德的上师罗丹秋佩前，作者在此以诚挚的信心恭敬顶礼：我的上师具有佛所具足的一切功德——智慧、大悲和威力，他以大慈大悲的绳索牵系一切有情众生，以甚深广大的智慧无碍了知过去、现在、未来三世的一切所知，以其无与伦比的威力，可以摧毁无量无边众生无以计数的烦恼。

作为上师确实需要一种威力，否则在弘法利生过程中的力量还是很脆弱的，就像法王如意宝，虽然学院非常的寒冷，但依靠他老人家的大悲绳索将我们紧紧地系





缚在这里，每一个人都不愿意离开。我也不时在想：处于末法时代的此刻，多数众生喜欢造作恶业，不欢喜善业，但上师依靠他的名声与威力，使许多众生来到这里修学佛法，遣除他们相续中的疑惑，上师的威力实在太不可思议了！

三界无余诸有情，遭受难忍苦刃逼，
救离折磨唯一法，即修殊胜菩提心。

三界轮回的所有众生都在遭受着难以忍受的痛苦，能够断除此种痛苦折磨的方法，唯是修持殊胜菩提心。

彼之根本稳固出离心，彼依舍弃今生圆满事，
如是抛弃今世实修法，当以窍诀方式而赐予。

这里讲到一个因果规律，菩提心对于一个修行人来讲非常重要，菩提心的根本就是无伪的出离心，而想要生起真实出离心必须舍弃今生的一切名声、地位、财产等圆满琐事，然而抛弃今世的实修法，必须依靠窍诀的方式才能够获得，作者即在这里赐予如是殊胜的窍诀，请大家认真谛听！

莫想此为我造而轻视，莫以边执嫉妒魔扰心，
莫想无有必要而舍弃，视为利益后世胜教言。

作者劝请大家说：虽然我个人的修持并不好，但也不要因为这是我造的论典就加以轻视，也不要以边执嫉妒心——“我是汉传佛教的”、“我是其他教派的”来扰乱自己的心，更不要以为这是普通的一个山法，根本不需要修持，而应该将它视为利益后世最殊胜的教言百般重视，精进行持。

在本论结文中讲到：“实修佛法之心语，为令居静处行者，心生欢喜而奉献，活佛假名札嘎我，无修行然通道歌，一心喜爱寂静山，身体远离诸愦闹，语说静处之功德，所修之法念无常。”札嘎仁波切特别喜欢寂静

的地方，特别喜欢唱寂静地方的歌，他的身语意经常在寂静地方修持，我们也应该通过这部《山法》，修学他老人家的行为，身语意都在寂静的地方精进地修持。

现在很多人都认为：我是修密法的，这样的《山法》是针对下等根基者来讲的，我没有必要听。确实如此，很多人都希求高法、大法，自己也认为在这些所谓的高法上有某种程度的境界，但是就如下文即将讲到的：首先确实求得了一些高法，然而连简单的基础法都没有作修持，这样所谓的高法也不会长久、究竟的。因此大家不要自认为是依靠寂静地方的瑜伽士，对于这样一个普通的《山法》根本没有必要重视。不要这样想，这部《山法》实际是利益后世最好的一个教言，在今生当中也是对自己帮助最大的一个教言。

在此，为依赖于我修持妙法的诸位弟子开示一些平时应当付诸于实际行动中的道理。

札嘎仁波切说：为了依赖于自己修法的几百个弟子，才撰著了这部《山法》。

实际上，不仅仅是为利益他的几百个弟子，也是为了利益我们这些后学者，札嘎仁波切才撰著了这样一部《山法》。确实如此，这部《山法》当中的很多话好像都是在说我们一样，指出了我们的很多毛病、缺点以及修行上容易出现的歧途障碍，因此，对于这部论典大家一定要从头到尾认真地学习。

对于这部《山法》，很多年以前就非常想讲，但可能传讲的因缘不具足，无论如何也没有成功，但今年依靠种种因缘已经将这种心愿付诸实施，那么这部法究竟如何殊胜我在这里也不必过多宣说，相信你们在见到它的内容之后便会一目了然的。



一　抛弃故乡

大善知识博朵瓦在教言中曾经说过："抛弃故乡、远离亲友、断除愦闹、如理作意之人离解脱不远了。"

作为修行人，一定要抛弃故乡、远离亲友、断除愦闹，并且具足如理如法的作意，这样一来，离解脱就已经不再遥远了。

这一点非常重要，全文内容已全部包括在这一句话当中了。

如果观察这其中的含义，就会明白他的意思无非是说我们依止静处的人，如果只是关注着家乡的亲友怨敌，心生贪嗔而虚度人生，那么自己虽然形象上是出家人，实际上与那些在家男女无有任何差别。

真是这样的，经常关心着家里的亲人、朋友，心生贪念从而虚度人生，那表面上你虽然是一个出家人，实际却与在家男女没有什么差别，因为他们做的就是诸如此类的事情，你也是除此之外没有做闻思修行等善法。

如今依靠上师善知识们的大恩大德，使我们有背井离乡在这样幽静山中修行的机会，真是很有善缘，应当生起无比的欢喜心。

现在在座的许多人依靠大恩上师如意宝的加持，已经离开了家乡，住在如此殊胜的喇荣圣地，大家确实非常有福报，对此，大家应该生起欢喜心。

这部《山法》如果给城市当中居住的人宣讲的话，可能他们每天都会处于一种很后悔、很遗憾的状态中，但是居住在寂静地方的修行人听到这部法之后，一方面可以了知许多需要注意的事情，另一方面也可以对依止静处生起一种欢喜心。应该了知，这是我们的福报所致，理应生起极大的欢喜心。

莫返家乡

本论的小标题是为了方便理解才加上去的，因为一直读下去可能不太好懂，所以加了这些标题。但是这样的小标题并不能完全涵盖下面所讲的内容，只是作为一种大概的了解，希望在阅读时能够起到一个简单的提示作用。

如是我们有幸获得了居于静处的好缘分，正像世尊所说的："脱离家庭而出家。"说明自己已经从第一个故乡的家庭中解脱出来了，从此以后父母亲友也就再没有机会对自己求法制造违缘了，所以说很有善缘。

佛陀曾经告诉我们：必须脱离家庭而出家。修行人应该从家庭当中脱离出来，藏传佛教、汉传佛教都是这样，一个人出家之后，与家庭就再也没有很大关系，应该住在寂静的寺院里努力修持。

脱离家庭之后，父母不会对你的修法制造障碍，最多也就是哭一哭，然后不给你寄生活费，除此之外不会再制造其他任何违缘。

在座诸位，除个别居士以外大部分都已经脱离了原来的家乡，有些居士暂时在这里住一段时间，之后还是要回去与家里的人一起搞世间法，不过这也是个别的环境等各方面条件不同，不能勉强。

然而，出离了第一个家庭之后却仍然住在人群当中也是不行的，如此一来，它就会成为你的第二个家。

之后如果是住在众人群集、过于稠密的寺院中，这里也就成了第二个家，那也很难与家乡彻底断绝关系，因为自己从无始以来对父母亲友贪恋的习气已是根深蒂固，乡亲们来到自己的跟前，于是愦闹散乱以及贪欲嗔恨的大门便敞开，也就情不自禁地重视起父老乡亲们的苦乐来。





有些人虽然出了家,却选择住在自己家乡旁边的某个寺院或者众人聚集的道场、中心，再加上自相续的烦恼习气比较严重，如此一来，散乱与贪嗔痴的大门也就不知不觉地敞开了。

以此外缘，自己便坐卧不宁，呆不下去，贸然回到故乡，也就不得不挑起家乡农牧工商以及伏怨护亲的沉重担子，如此一来便在自相续中积累下许多违背正法的罪业，结果必然导致后世堕入恶趣。

尤其如果住在家乡旁边,那自己家里出现了什么事情、亲人出现了什么违缘等也就不得不四处奔走，百般维护。

真正来讲,家乡亲人的农牧工商等不是住在寂静地方的修行人需要操心的事情,因此第一个家庭必须要远离。而第二个家庭——住在家乡太近的寺院或人群当中，这样的话，自己家里的人会经常到寺院中对你叙说家中的种种事情，于是你自己便开始与他们造作恶业，共同造下了堕入恶趣的因。

因此，我们心里应当这样思量：我现在要离开寺庙这个小家，前去与家乡无有任何来往更为神圣的寂静处，在那里不需要背负家乡的包袱，独自一人专心致志地勤修正法，能够有幸在这样的静处安住实在是很有善缘。

因此，我们不应该住在离家乡特别近的地方，应该到一个寂静的地方,这样家里人找你或者打电话都不方便，于是也就无法找你做各种事情了。

能够住在寂静地方的修行人确实是非常有福报的，为什么这样说呢？首先第一个家庭已经离开了,其次寺院的家庭也已经离开了。我们这里有很多道友曾经是某某寺院的当家师、住持，他们虽然在自己的家乡、寺院各方面条件都相当不错,但还是毅然地抛弃了第二个家庭来到这里求法，这是非常值得欢喜的。

当今大多数住山的修行人煞有介事地说“为了便于化缘维生”，于是就住在靠近家乡的一座山里，竟然还大言不惭地说我住在寂静处，并心怀我慢，洋洋自得，这种现象极为普遍。

然而，现在一大部分的住山修行人却说：“住在这里化缘比较方便。”之后美其名曰：“我是住在寂静山里面的修行人。”这种现象在藏地非常多，在汉地也应该有吧：“我家乡附近有一座山，山里有座庙，这里挺寂静，我就在这儿修行……”

仅仅住在这样的山间根本算不上是寂静处。所谓的寂静山必须远离对家乡亲友的贪爱以及对敌人的嗔恨，才能称得上是名副其实的寂静。倘若住在自己家乡的旁边，就会常常耳闻目睹家乡的苦乐，与此同时，自相续中贪嗔痴三毒便会不由自主地增盛。由此你所住的地方怎么算得上是寂静处呢？自己能有机会住在全然听不到家乡甘苦好坏话的静处，的确很有缘分，

但这样根本算不上一种寂静处。因为住在这样的地方，相续中的贪嗔痴会不知不觉地产生。

一般噶当派的修法要求不能与家里联系太多,如果联系太多，自己会经常听到有关痛苦、快乐等各种各样的事情，尤其作为凡夫人，如果自己与家里面的关系越来越密切，他们就会不时地说：“你一定要回来，不然你的父亲要死了、母亲病了、哥哥要结婚了、儿子出车祸……”这样便会使你坐立不安,很想马上回去看一看。

经常与外界联系对修行人来讲是一个非常大的障碍，虽然从经济等各方面来讲，经常打电话可能会对自己的生活有所改善，但我们来到这里不是为了希求这些，所以与亲朋好友之间的联系不要太多。我们这里有个修行人在两年之间只给家里打过一个电话,这是非常好的。你们也应该对家里人说：“你们不要经常给我打

电话，我在这里好好修行加持你们。”这样一来，你们也可以少说一点儿废话，不会依靠这种无意义的事情耽误自己的时间，我们与世间人不同，你与世间人从早到晚讲一些废话，他也会高高兴兴地听着，但这不是修行人的作为。

并且心里应当立下这样的坚定誓言：我住在此清幽静谧之处，从今以后决不返回家乡。如果乡亲们对自己有信心而提供衣食，则欣然接受；倘若不提供，则向素不相识的人们化缘维生，经历些苦行也未尝不可。

现在既然有缘住在寂静的地方，就应该在心里发下坚定的誓愿：家乡没有任何意义，除了增长贪嗔痴以外无有任何利益，因此我再也不会返回家乡。

这样就可以断绝与亲戚朋友之间的联系，他们也就不会因为一些小小的事情三番五次地来找你。当然，如果他们愿意供养一点儿生活费、买个房子，也可以欣然接受；如果他们不给你，也可以依靠化缘维持生活，没有必要去找他们。

有些家人不但要求修行人回去，而且还威胁说：“如果你不回来，不仅不给你钱，而且还要罚你的款。”但是对一个出家人怎么罚款呢？除了身上的衣服以外也没有什么。因此不用担心，即使他们不给也无所谓，真正生活困难的话，向素不相识的人化缘就可以，因此再也不要回家了！

真正的孝顺

不仅如此，就算是自己身在家乡的父母双亲病危死亡，也不应回去探望。

自己的父母双亲病危死亡也不应回去探望，其他的亲戚朋友更不用说了。




但现在很多人经常说：“我的父亲要死了、我的母亲要死了……一定要回去看一下。”有些确实已经接近死亡才叫你回去，但有些只是假装的，因为依靠其他方法无法让你回来，这样将你骗回去以后，不要说死，连病都没有病，可能只是前几天有点儿小感冒而已。

如果感情用事，断然回去，以此为缘，就必然会三番五次地返回故乡。

如果觉得感情上没有办法拒绝，毅然而然地回去了，自此以后，自己的内心也就不再稳定，之后就会三番五次地返回家乡。

这一点在座许多金刚道友都有亲身体会，经常想要回去的人可能着魔了，他们已经不想安住在寂静的地方，因此才会再三返回家乡。

因此，即便听到别人说“你的父母现在危在旦夕，按情理你应当回去”，自己也要暗自思忖：我不能回去，即使回去也无济于事，我又没有能使他们不死的办法，为他们念经回向在这里也可以做，一定要安心住下来。

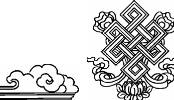
有人对你这样说：“你的父母已经住在医院里了，现在情况非常危险，这次你无论如何都要回来一趟。”遇到这种情况时，应该想：有些病即使医生也没有办法，通过药师佛不可思议的加持也许可以救治，但我既不是医生也不是药师佛，因此回去也没有任何办法。所以，如果希望他们长寿，在这里给他们念长寿咒；如果已经去世，就在这里请僧众念经超度他们。

我们当中确实有很多人依靠“父母死了”等因缘回去了，之后在自己的修法上也是遇到了许许多多的困难、违缘。因此，大家应该坚定自己的意念：无论如何都不回去，一定要安心地住下来。

父母生病，自己未能精心护理照料，也许会受到世人的讥






笑，但是我们应当明白，仅仅供给父母衣食、照顾护理无法报答大恩父母的深恩厚德。

父母生病时没有人照顾，或者没有回去看一眼，那旁边的人可能会说："这个人真没良心，还是学佛的呢，连自己的父母都不管……"

类似的语言也许非常多，但我们没必要一一反驳，很多世间人本来就对我们的修行不满，经常发出一些讥讽的叫声，这时你自己应该分析其中的利害：回去确实有利益的话，那当然可以回去，如若没有利益，就在寂静地方给他们念经回向就可以了。应该了知，即使回去照顾父母，在医院里面给他们擦洗服侍，也根本无法真正报答父母的恩德。

如果真想回报父母恩德，那么为了父母修持正法，以求成就佛果，并且使父母也为了成佛而修法，才是真正的报恩。

要想报答父母的恩德就是精勤修持佛法，或者让父母也能够为了成佛而修法，这样才是真正报答父母的恩德。

因此如果你不回去，父母也许非常不高兴，但不管怎样，从报答恩德的角度来说，对他们念经回向加持就可以，没有必要回去。

所以说，诸如供给父母衣食，对他们进行照料，这些只是暂时的利益，从长远来看，则毫无益处。

从长远来看，即使你到医院里去对父母精心照料也没有任何用处。

这是佛教的一种传统，无论汉传还是藏传，作为一个真正的修行人，无论父母发生了什么事，都没必要六神无主、惊慌失措，在寂静地方为父母念经修法，之后回向给他们，这样对他们的利益更大。

再说，无论如何尽心孝养父母，既不能使他们现在就摆脱老病死的束缚，也无法令他们后世脱离恶趣，又不能将他们安置在解脱与佛地。




从世间角度，无论你怎样照料，都无法使他们摆脱老死病的痛苦、脱离后世的恶趣，更无法使他们获得真正的解脱，对于他们所感受的一切苦难折磨都无计可施，又如何使他们获得出世间的一切功德利益呢？根本无法实现。

只是装模作样地孝顺父母，借此机会自己呆在家乡，结果自相续中的烦恼一天比一天多，一天比一天强，以致于积累下深重的罪业，最后必将落得个自己与父母投生到难以忍受的恶趣的下场。

表面上为了照顾父母呆在家里，结果自相续中的贪嗔痴却一天比一天多，一天比一天强，最终必定会导致自己与父母于后世感受恶趣无量无边的痛苦。

这是任何一个人都不愿意看到的，从父母的角度，他们确实犯下了非常严重的过失——让出家人离开寂静地方回到自己的身边，最后还劝说这位出家人还俗。也有些父母说："你现在回去吧，我的病已经好了。"但这时修行人已经再也不想回到寂静的地方，从此之后，自己的所作所为与修行人的行为也已经完全背道而驰。

因此，绝对不能迎合世人而毁坏自他。自己能在寂静处安心勤修，就是在报父母恩，即便家乡的父母患病、去世，也坚决不能回去探望。这么一来，其他亲友出现疾病、遭遇不幸，不用说自然也就不必回去探望了。

世间人的许多想法、做法都是颠倒的，最好不要迎合他们。即使父母生病甚或死亡也坚决不回去探望，这一点大家能不能做到？如果能够做到，那即使其他人对你说："我的家里现在很不吉祥……"你也可以理所当然的回绝他而不必心存顾虑。



实际上，如果父母生病都不回去的话，那其他人也会这样想：这个人在父母生病的时候都没有回来，那我们无论怎样说也不会回来的。如此一来，他们就再也不会给你制造违缘了。

现在很多人请假就是这样的——“我的父亲病了”、“我母亲不行了”，从世间角度，回去看望当然未尝不可，但从修行角度最好不要去，法王如意宝说：“为了父母舍戒或者回到家里去看望都是不合理的。”因此，既然已经安住在寂静地方，就尽量不要被家里鸡毛蒜皮的小事所左右，安心修行就可以了。

做名副其实的行者

如果没有这样做，而是家乡出现一点鸡毛蒜皮的小事就立即赶回去，与乡亲们一样屡屡累积贪亲嗔怨的恶业。此后，在家乡没有什么事情的时候才偶尔在山里装腔作势地小住一段时间，这是当代所有修行人普遍存在的一种通病。

确实是这样，现在很多修行人稍微空闲的时候就到山里面住一会儿，家里稍微有点儿事情就马上跑回去，跟家里人一起造贪嗔痴的恶业，这种现象是现今修行人当中普遍存在的一种通病。

这样的修行人只是徒有虚名而已，实际上与家乡的那些在家人有什么两样呢？还是应当好好想想。

个别世间人在任何事情都没有时也会安闲地坐一会儿，大多数时候都是在世间琐事上忙忙碌碌，而那些整天为家庭奔走的出家人与这类在家人又有什么两样呢？！

身为一名修行人，如果心里装满贪恋、嗔恨，背着家乡的沉重包袱，怎么能算是修行人？那些俗世的人们除了这些也再没有什么别的羁绊了。







一般修行人对家里的大事小情样样操心劳神是非常不合理的，世间人不论怎么做都是他们的事情，你已经出了家，是一个修行人，对于诸如此类的世间琐事没有必要再去关心了。

与同乡们一样经常忙碌于大大小小的琐事，居然还坐在修行人的行列中，当然应该深感惭愧，并且也要自我谴责：现在如果想住在山里，那就要做一个名不虚传的修行人，否则，在世间人的眼里，他也是个恬不知耻之徒；在上师道友们的心目中，他也必然是一个亵渎佛教的败类。

有些修行人经常做这样那样世间的事情，这样一来，别人也会说：“你看这个人整天与世间人一样，哪里像一个修行人！”上师与道友也会这样想：这个人是佛教的败类，不是真正的修行人，还不如早点还俗，不然他每天都会给佛教找很多麻烦。

希望大家应该做好一个修行人的本份，学院当中确实有些修行人非常的如理如法，十多年来一直精进修持。但有些所谓的修行人每天给管家、上师添麻烦，这些人倒说不上是佛教的败类，却也是十分讨厌，说得也多、做得也多，好像每天除了给别人找麻烦没有其他事情可以做。希望你们应该认真反省，通常每个人都会出现这样那样的违缘，但自己应该学会取舍、辨别，不要因为一点点小事就跟这个人发生矛盾、跟那个人大打出手，这样没有必要。应该做一个有惭有愧的人，在世间人面前树立一个佛教的榜样，千万不要成为佛教的败类。

因此要意志坚定地立下这样的誓愿：自己的寿命能持续多久，在这期间，应当像久居山林的野兽那样住在人不知鬼不觉的幽静圣地，最好能葬身于此。

应该发下坚定的誓言：虽然不知道自己能够活多长







时间，但在这段时间当中应该住在幽静的圣地，最好死亡时也是在这样静寂幽深的山林里，千万不要死在城市当中。

诚如法王无著菩萨所说：“贪恋亲方如沸水，嗔恨敌方如烈火，遗忘取舍愚暗者，抛弃故乡佛子行。”珠滚仁波切也曾经说过：“抛弃故乡就是修法成功的缘起。”我们应当将这些道理付诸实践，身体力行。

谁如果能够抛弃故乡，那他的修行肯定会成功的；如果没有抛弃故乡，在家修法是很难成功的。因此，抛弃故乡是修法成功的一个非常好的缘起。

自己已经在寂静圣地安住下来，就绝对不能再回家乡。

这一点大家应该记住！现在我们这里应该是真正的寂静圣地，已经具足了札嘎仁波切所说的许多条件——具有上师和道友，安住在这里不会非常散乱的，否则你自己住在一个没有任何人的地方，那你的行为不一定会如理如法。

所以，有上师和道友的地方就是寂静圣地，不要到城市当中去；已经在寂静地方安住下来以后，就不要再到其他地方去了。

为什么这样说呢？

打个比方来说，自己是一个受了沙弥戒或比丘戒的僧人，那么你还能恣意残杀生灵吗？你还能干偷窃盗取的勾当吗？你还能胆大妄为地寻欢行淫吗？毋庸置疑，这是根本不行的。

这一点当然是不行的，杀害众生会犯杀生戒，虽然根本戒中主要是指杀人，但随意杀害众生也肯定是不行的，其他的偷盗、行淫等更是绝对不允许的。

同样的道理，作为住山的修行人应不应该动辄就返乡探亲？当然不应该，这是毫无疑问的。

这里札嘎仁波切将出家人返回家乡当作犯四根本

戒一样对待，也就是说，作为一个出家人可不可以犯四根本戒？当然不可以！同样的，住在山里的修行人唯一要做的就是闻思修行，千万不要回到家里去。

现在有些人请假的借口特别多：“哥哥要结婚、姐姐要生孩子……”如果你是相士的话，回去给你姐姐的孩子取个名字倒也可以，但是你可能根本没有这个能力，因此回去也无有丝毫利益，还是不要回去！

如果自己能够完完全全地做到不与家人往来，那么家人们逐渐也就打消了叫你回来的念头。

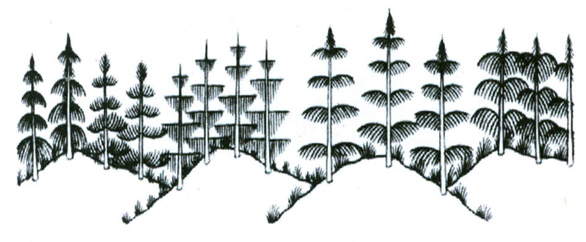
如果你的意志很坚定——不管怎样都不回去，那从此以后，家里人想要叫你回来的念头就自然而然地打消了，而且他们也会对你坚强的意志十分佩服……

自己坚定不移安住在寂静神山这是所有誓言的根本。如果毫不违越誓言，那么你的修法一定能够成就，也必然会活到老修到老，相续中必定会生起殊胜的五道十地功德。对于不恪守誓言的修行人，想要得到这一切那是根本不可能的。

所有誓言的根本就是不离开寂静深山。

如果能够坚守“安住寂静深山”这一誓言，那你的修法一定会成功的，而且活到老修到老的这一修行传统也会圆满实行；如果不遵守自己的誓言，今天回去一趟、明天回去一趟，毫无疑问，你的修行也肯定不会坚持到底。

我们应该清楚地认识到这一点。





二　远离亲友

诱惑的后果

即便自己已经做到与家人不见面，安住静处，但是也免不了会出现重重违缘障碍。自己虽然不返故土，可是亲戚朋友们来到这里滔滔不绝地讲起家乡的喜忧，怨敌、亲人的繁杂琐事，由此因缘，自相续中三毒烦恼自然而然就会增长，于是乎便指手画脚地说出“这应当做，这不应当做”的话来，从而积累了许多罪业。

自己虽然没有回去，但依靠亲朋好友所说的话语，或者从其他道友那里听到的有关家乡的消息，你的心里也开始为了这样那样的事情忧心如焚，并且对亲戚朋友所说的事情多方指点，告诉他们：“你们应该如何、不应该如何……某某人对我们比较有利，某某人对我们不利……”如此便造下了诸多罪业。

或者，与自己关系比较密切的道友每天对你讲述一些无聊琐事以及无有任何意义的话题，自此之后，你相续中的贪嗔痴也会不断增上，从而生起诸多烦恼。

所以必须要远离这些是非来源的亲友们。

不论亲戚朋友还是居士、道友，对修行人来说都是一种很大的违缘，因此一定要远离。

一般来说，亲戚们首先是奉送一点食品、衣物。那位修行人依照情理便和他闲谈起来，于是这位亲戚满面愁容地说：“现在咱们家乡出现了这桩不幸之事，你说该怎么办呢？”完全是一副诚心诚意讨教的口吻。修行人本来是因为他供养衣食才如此客气相让，经他这般诚意讨教，便飘飘然生起慢心，也就不可能对亲友们的甘苦袖手旁观了。

这些所谓的亲戚朋友首先会对你供养一点儿资具受用，博得你的欢心，之后他们会说：“我们那里出现

了这样的事情，你认为应该怎么办？”

听到亲人如此询问之后，你自己会作如是想：他们把我当作一个有智慧的人，任何事情都来问我，既然他们如此信任，那我也应想尽一切办法使这件事情得到解决。

这时，依靠慢心作祟，自己开始飘飘然、自以为是起来，对于亲友们请求的事情再也不好意思一口回绝。

渐渐地，那些亲戚们进一步地诱惑说：“你这次必须回家一趟，当下有一件非常重要的事情，需要你帮助。”

由于旁边的人再再劝说：“某某法会如果没有你很难举办，这对弘法利生的事业非常重要，所以你一定要回来……”如此一来，你自己虽然没有返回家乡的念头，但在如此恳切的说词之下，你也不得不尽一点自己的绵薄之力……

对于诸如此类的言词，应该了知是修行的一种违缘，千万不要禁不住诱惑，给自己的修行制造障碍。

修行人经不住再三的引诱而回到家乡，就这样，一而再、再而三地返乡，从而行为与自己背井离乡的承诺已南辕北辙了。

虽然你已经发下了坚定的誓愿——一定要住在寂静深山中修行，但是回去一次两次之后，就如同着魔了一样，经常找出各种各样的理由想要回到家乡。

确实如此，只要返回家乡或进入城市里一次之后，他的修行就已经不稳固了。个别人刚到这里时发愿说：“没有成就之前就不回去。”但没过几天，就说自己生病了，要回去看病，或者说去看望家人，之后就再也没有见到他的踪影……

大家对于自己所发的誓言一定要牢牢记住，千万不能忘，否则就真的是一个无惭无愧的人了。一般来讲，生活真正有困难的话，向上师、道友寻求帮助是可以得



到解决的，除此之外，对于父母病了、朋友死了等根本不用操心。如果有人因此说你没有人格也不要紧，世间人格有没有都无所谓，只要有出世间的人格就可以了，但这一点，那些世间人无论如何都不会理解，因此暂时也不用加以理会。

理应居住的神山静处呆不下去，理应抛弃的故乡亲友却经常光顾，结果静处与上师成了他所抛弃的对象，返回故乡的次数越来越频繁，住在静处的时间越来越短暂，久而久之，最后竟然惨死在城市里，这实在是一个大噩兆。

原本你发愿抛弃的对境是红尘世间，但现在却恰恰相反，茫茫红尘反倒成了你希求的目标——长期居住的是喧嚣繁华的城市，到寂静地的时间越来越短，对以前同修的道友一本正经地说："我现在在某某城市建立一个密宗道场……"然而几年过去了，你的密宗道场还没有打好地基……到最后，也不得不在城市当中终了自己的一生。

修行人死在城市里是非常不吉祥的相兆，因此我们应该发愿：一定要死在寂静的深山当中！

修行人莫入城市

人们常说：狮子死在城中以及修行人死在城里是最不吉祥的噩兆。

狮子原本住在雪山之中，如果死在城市里就非常的不吉祥；作为修行人应该死在寂静地方，假如死在城市中，也是一种不吉祥的噩兆。

不仅死在城里是噩兆，而且游逛于城乡中也是一种不好的兆头。例如，獐子、鹿子以及羚羊等野生动物在城里奔跑，世人看起来这就是一种灾难的征兆。

修行人应该安住在寂静的地方，不要经常跑到城市

当中去，否则也不是一个好兆头。就如同獐子、鹿子等跑到某个城市的话，说明这个城市将会遭遇很大的灾难。

这种现象在藏地、印度等地都有，七几年的时候，在炉霍有好几次人们都见到鹿子、羊子在街上奔跑，结果没过几个月，炉霍、道孚一带就出现了地震，死了非常多的人。

像这样的野生动物突然跑到城市当中，大家都认为非常不吉祥，代表着一种灾难。

于是他们立即请人打卦、占卜，再诵经等做一系列的佛事活动予以遣除。

由于担心出现不吉祥的事情，人们经常会做一些打卦、占卜等佛事，这是历来的一种传统。

同样的道理，本来住在神山静处的所有修行者都是像野兽一样过着隐居生活的山中修行人，人们也尊称他们为"修行隐士"。如果有一天他出人意料地突然跑到城里，大家都会颇感意外地说"修行隐士来了"。

同样，原本应该如野兽一样在深山中过着隐居清净生活的修行人，如果突然在山中无法生活并且来到城市当中，这时大家都会深感诧异。

有一个喇嘛，他在学院闭关了几年，之后在色尔巴也已经闭关了七年，但是前段时间我去那边的时候，很多人说："今天丹巴夏吉下来了……"他的出现，好像不是人类的正常举动一样，给人的感觉很奇怪。

即使他只是出现在城中一次，但当时所有的居民全都目不转睛地盯着他，尽管谁也没有直截了当地说这是凶兆，可实际上他们的神态目光中显露出与众不同的一种怪异的表情，其实这已表明修行隐士的到来是一大恶相的特征。

原本应该在寂静处闭关修行的人，如果突然走出

来，人们都会用一种非常奇怪的眼神注视你，认为一定是出了什么事情。

确实是不同的，始终居住在城市中的人在街道上出现，大家一点都不奇怪，但一个修行人突然跑到城市当中，大家都会非常意外。因此大家应该注意，住在山里的修行人，没有非常重要的事情最好不要到城市里去，因为修行人与世间人的很多行为举止都不相同，如果经常跑到城市里，那在人们的眼里就如同洪水猛兽一样，到头来，大家也会对你唯恐避之不及。

而且，如果我们细究其本质，也会知道修行人出现在城里的确是一个非同寻常的噩兆。住山修行人舍弃寂静的圣处与上师，跑到喧嚣散乱的城市里，这种行为已经与正法完全背离，此乃今生之噩兆；以此不祥之兆将造下众多罪业，也就是在为自己打开恶趣的门，所以是来世的噩兆，这两大噩兆是无法避免的。

修行人到城市中去，从以下两个方面观察也可以发现，这确实是一件非常不吉祥的事情。首先，离开上师、离开寂静处到喧闹的地方去，这是今生的噩兆；其次，在繁华的都市当中，不知不觉会造下种种罪业，这是来世的噩兆。这两大噩兆绝对无法避免，因此大家千万不要到城市中去。

斩断牵连

遣除这些噩兆，不入城市。

作为修行人，一定要遣除如上所述的噩兆，千万不要进入城市。

平日里，如果亲友奉送给自己衣食，接受就是。除此之外，他们如果说许多世间上庸俗不堪的胡言乱语，自己不妨装疯卖傻，显出痴相。如果被逼无奈，非语不可，那就对他们说：“你们现在不要把我当正常人来看待，我心里感觉好像心脏病正在发作，简直成了疯子，没有一点值得信赖的。”

自己的亲戚朋友如果供养衣食，就顺其自然地接受，但以此为借口，经常给你增添麻烦的话，你就可以这样说：“你们最好不要接近我，我现在心脏病正在发作，你再这样说下去，我肯定会发疯的……”

这么一说，就可制止他们没完没了的纠缠。此后，与亲友的关系也会越来越淡漠，他们除了以虔诚的信心供给自己衣食之外，平时与自己不会有什么来往交流。这样行持善法就不会掺杂贪嗔的成分，所作所为完全是清清净净的。

这些世间人如果以虔诚信心供养衣食，坦然接受也是可以的，但不管怎样，作为修行人不应该参与世间各种各样的事情。

确实如此，一位修行人对家里任何事情都不予理睬的话，那这些亲戚朋友会以一种可怜或者信仰的心态对你供养一点儿资具受用，除此之外，他们也会说：“这个人对我们的家庭根本漠不关心，我们只要给他一点儿衣食，其他的就不要管了……”这样一来，你就可以一心一意地修持正法，再也不会有人打扰你了。

如果与亲友们的关系日渐淡化，就是在实地行持阿底峡尊者的教言。尊者是这样说的：“居于静处的目的就是要与俗世断绝关系，断除对亲友的贪执，断除了这些，就不再有任何贪恋感情等纷纷妄念与散乱的外缘，此后经常内观自己是否具有一颗真正的珍宝菩提心，刹那也不跟随担忧世间琐事遭致衰败的分别念。”

修行人居于寂静地的目的是什么？阿底峡尊者告诉我们：“住在寂静地的目的就是要断绝与亲友们之间的关系，之后便可以专心修行，有关世间琐事方面的各种分别妄念再也不会出现。”






作为修行人，如果“世间出世间两手抓”确实有点儿困难，因此，亲戚朋友们找自己的时候，你可以寻找各种理由拒绝。米拉日巴尊者说：“断绝与亲友的联系之后，他们会觉得你就好像死了一样，再也不会打扰你，这样一来，你的修行会成功的，否则，稍微有一点儿小事，你就要马上跑回去，那你的修行也已经彻底失败了。”

顾虑多余、病转道用

若有人想：如果彻底与亲友断绝联系，在自己身体健康、安然无恙并且也能前去化缘的情况下住在静处生活也能够自理，不需要劳烦他人照顾，当然是可以的，但自己老态龙钟力不从心，不能出去化缘，或者患上极为严重的疾病，备受折磨，到那时连一个给自己拿药侍候的人也没有，所以还是需要亲友。

有些人忧虑重重地想：现在身体等各方面状况还不错的时候，与亲友断绝关系倒是可以，但是老了或者生病的时候，如果连亲友也不联系，那恐怕有点儿困难……

很多修行人确实有这方面的担心：“老了怎么办？”其实这是一种愚痴人的想法，对此札嘎仁波切说：

这纯粹是不明事理的无稽之谈，自己老了以后不能去化缘，重病缠身，无人侍奉，那亲友又能起到什么作用呢？

真正年老以后，亲友们能不能帮助你呢？真正生病的时候，亲友们会不会替你分担呢？实际上，他们也没有任何办法，根本起不了什么作用。

对于人们的生老病死，所谓的亲友根本无可奈何，除了在旁边看一眼、说两句话之外，任何事情也做不了。对于这一点，真正已经迈入老年的人才心有体会，只有他们知道：其他的亲戚朋友确实没有任何办法。对于已

经生病的人，哪怕旁边的人如何亲切也减轻不了他的痛苦。因此，这些世间人能够起到什么作用呢？没有任何作用。

说什么“年老以后不能化缘时如何如何”，你能确定在年迈之前自己就不离开人世吗？假使说你到了老朽不堪真的不能去化缘的时候仍然在世，但如果你从小到老所作所为完全符合正法，那么年老以后的生活也绝不可能落到穷困潦倒的地步。

你说“年老之后无法出去化缘”，从而担心自己的生活出现困难，但你能够保证在年迈之前仍未离开这个世间吗？假设在你年老之时仍然住在世间，也无须担心，只要你从小的行为符合正法，到老年时，生活也绝对不可能出现穷困潦倒的窘况。

表面看来，这句话不一定具有很深的价值，但真正观察就可以发现，它实际已经说出了修行的内在真理，因为从小到老都是一个好修行人的话，那年老时根本不会出现生活上的困难。这一点许多老修行人都深有体会，一方面他的修行非常圆满，不会出现这样那样的痛苦；另一方面，在他年老时不会没有人在旁边照顾，生活也是十分快乐的。

世间上的很多人，事先总会有各种各样的打算、准备，但到头来，自己的愿望却很难实现。比如父母从小抚养自己的孩子，希望年老时能够得到照顾，结果孩子长大以后，真正到你年迈体衰的时候，他们根本连看你一眼都不愿意，而照顾你的经常是一些素不相识的人，这种现象相当普遍。

一般而言，行持正法的人抛弃故乡，依于静处时最初的一两年中可能会出现缺衣少食生活窘迫的现象，但是如果真正做到如法而行，所需生活资具也就不会拮据贫乏，这是一种普通的规律。



有些修行人刚开始修行的一两年确实会出现修行、生活、住处等各方面有点儿困难的情况，但只要他如理如法修行，这样的状况肯定会逐渐改善的，即使以前在社会上连基本生活都无法保证的一个人，这时也会变得胖胖的……

大格西博朵瓦曾深有感触地说："修行人在今生中也与其他世间人截然不同。我作在家人时，曾三次去挖金，结果一无所得，现在每一天都有许多两黄金；

博朵瓦格西曾经到"金矿"去了三次，却一点儿黄金也没有得到，但现在每天都有许多两黄金。

有些出家人也是这样，在家时很穷困，但现在依靠三宝不可思议的加持，只要回去一趟就有很多人供养，确实存在很大差别。

在庸巴地方卡隆巴要算是最为快乐、最有名气的人了；龙秀地方现鄂瓦也是最安乐的。这都是来自于修持佛法。"

佛法的加持的确不可思议，有很多修行人，以前在家时非常贫穷痛苦，但现在每天都是特别快乐。

有些人以前在家时比较富裕，但现在可能越来越贫穷了，这一点倒是非常值得赞叹的，因为以前的生活带有一种染污性，是不清净的，现在通过自己的苦行加以忏悔，这是非常值得随喜的。

难道你将这些言教忘得一干二净了吗？

对于博朵瓦的教言，你们这些修行人难道已经忘得一干二净了吗？

有些人可能连听都没有听过这样的教言，也就无所谓忘不忘了，但是已经听过这些教言的人，还是应该时刻提醒自己，是不是已经将如此殊胜的教言全部抛之脑后了呢？

如果你的举止言行与正法不相违背，长期坚定不移地在静处安



住，那么你必定会处于财源滚滚而来、众人倍加恭敬的境地，这些不成为修法的违缘已经是值得满足的了，这是一条约定俗成的法则。

对于如理如法住在寂静地方的修行人，很多财富都会不断涌现，许多人也会对你非常恭敬，这时，它们能够不成为修行的违缘，就已经非常满足了。

一般来说，学院交通不方便，也不太可能有很多人供养，但是汉地的寺院里，有些修行人经常会收到信众的供养，现在桑耶等地在山中修行的人也会经常有人供养。有个修行人这样说："人们能够见到的地方没有办法修行，因为财富太多了，会变成一种违缘……"因此，他经常会更换自己修行的山洞。

所以，对于如理如法修行的人来说，财富不成为违缘已经心满意足了。这一点也可以现量见到，有很多修行人只是自己一心一意修行，根本没有到处去化缘，但还是会收到很多供养，这就是修行人不可思议的法则。

另外，那些世间人也会为了万事遂意、人畜兴旺而满怀信心地来到旷日弥久一直安住在静处的修行人那里，献上丰厚的供品，祈求加持。

而且，世间人为了自己今生能够圆满顺利，经常依靠种种目的、满怀信心地来到住于静处的修行人面前祈求加持，这种现象非常多。

为了超度亡人也不能不供养一定数量的回向财物，这种风俗人情也是当下我们有目共睹的。

尤其在藏地这种普遍信仰佛教的地方，如果有人去世，他们一定会供养僧众，希望能够超度亡人。

因此，根本没有必要担心年老体衰之时不能外出化缘而致生活贫困。

在座很多人都有这种想法，总是担心自己年老时没

有生活来源，但是谁能保证你在年老之前不会死呢？即使没有死，住在寂静地方的你也不会没有任何生活来源，藏族有句俗语说：有一个因缘有一条路，有一条路必定有一家人，有一家人就会有一碗饭。确实这样的，自己如理如法地修行，虽然会有种种不同的因缘，但绝对不会出现生活上的困难。

前几天有一个70岁的老人家，他说："我现在人老了，家里人一直想念我，所以我把房子卖了，回家去……"当时我问他："房子已经卖了没有？"他说："已经卖完了。"原本想是房子还没卖的话，要狠狠批评他一顿，但是他已经房子卖了、车票买了，现在只是象征性地给我打个招呼，这样我也就没有说什么。

其实70岁不是很老，以前开极乐法会的时候，我有个亲戚一直坐在齐美仁真和我旁边念经，后来站起来的时候身体有点重，齐美仁真问："你老人家多大岁数了？"他说："我现在83岁，倒不是很老，就是身体不知道怎么，有点不太好……"还有一次我们去炉霍，在那边见到一个老年人，九十多岁了，他也说："不知道什么原因，这几天我的身体有点生病，也有点糊涂，不知道什么原因……"

人的心力还是很重要，有关"老了以后无法化缘"这方面的忧虑实在没有必要，到时候在你面前必定会出现一条路的，不用担心。真要是死的话，还是死在寂静地方，不然，死在城市里就和雪山狮子死在城市中没有什么差别了。

即便是得了病入膏肓的重症，上师与同参道友也会悉心竭力护理你的，而且出现其他暂时性的一点儿小小的违缘，他们也会千方百计依靠各种仪轨祈祷三宝予以遣除。而若让亲友来

护理你，那他们只会造下违逆正法的罪业而已，除此之外，上师与僧众们所不清楚的有利于你的病情的行之有效的方法，难道他们会知道吗？

不管你的身心上出现什么样的违缘，上师和道友对于违缘如何转为道用的方法还是非常精通的，假设连他们都没有办法的话，那世间所谓的亲友对于你的病情难道有更加行之有效的方法吗？不会有任何办法。

其实，就连你的那些亲友他们自己出现头痛脑热等病患时，也完全要指望上师与僧众。这是眼前明摆着的事实。

实际上，就连他们在出现疾病违缘的时候，也要依靠上师和僧众们加持、念经，这也是大家有目共睹的。

进一步地说，我们自己罹患疾病时，如果想方设法依靠种种药物治疗以及别人的精心侍候来康复，这也实在不是修行人应有的风范。

作为修行人，生病时应该修持欢喜心、修自他交换，打针、吃药等不是修行人的作风。

很多上师的传统也不相同，有一次曲恰堪布病得特别严重，他的弟子好不容易在县上请了一个医生，曲恰堪布说："魔女一样的，喊来做什么？不要来我的房子。"当时曲恰堪布等个别大德根本不看病，但有些上师在显现上还是会看病、吃药，所以一概地说"打针吃药不是修行人"恐怕也有点儿困难。

倘若身染重病，那作为真正的修行人就应当生起无比的欢喜心。

一般来说，作为病人都有希望康复的希求心，这是很多病人的一种向往。

这几天我也是生病了，感觉还是很痛苦的，但最主要的原因还是正常的上课已经停止了，这些年来都没有像这样停过三、四天的课，心里感觉真的比病苦还要难

受。有些道友建议我到其他地方去治疗，但如果我出去的话，可能没有人同步翻译[1]，那你们还是有点儿可怜，对这方面确实很执著。不过，依靠三宝的加持，现在看来似乎也没有太大困难了，其他像身体这种假合的法出现违缘倒也无关紧要，但是佛法上出现违缘的话确实有点可惜。

因为通过生病可以净除前世所积累的深重恶业，并且还可以凭借着疾病而修自乐施他、代受他苦的施受法，从而生病便对修行起到了推波助澜的助缘作用。

“施受法”是自他交换的一种修法，将自己的快乐施给别人，别人的痛苦由自己代受。

通过生病，既可以遣除罪障也可以修持施受法，因此修行稍微好一点儿的人，生病会对修行起到很大的帮助。

因此心里应当这样想：此次患病实在是由上师的恩德而来。如此的不胜喜悦。

生病对遣除违缘的帮助确实非常大，你们自己可能也有这方面的体会：本来修行上可能会出现很大的违缘，但依靠生病已经缓解了。

因此，每次生病都应该想：这是具德大恩上师的慈悲加持。从而生起极大的欢喜心。

特别是在自己患病时，如若亲戚朋友、护理看望的人很多，那么非但对病情没有丝毫的好处，反而会因为人声嘈杂、喧闹不休而在不知不觉中做出许多违背正法之事。当你处于弥留之际时，他们则在一旁要么嚎啕大哭，要么说一些贪恋话语，使得你平静的心不由自主地被搅得一塌糊涂，甚至连皈依三宝、修施受法的忆念观想也无法做到。

[1] 在当时，堪布仁波切会对法王如意宝每天的讲课内容作出同步翻译，以便汉族弟子及时听闻法王教言。





生病时，如果亲朋好友都来看望你的话，那在无形中会造下很多恶业，或者在快要死的时候，他们会在旁边大哭大叫，使你根本无法专心观想，由此心也就被搅得一塌糊涂。

藏地有这种说法：人要死的时候，旁边的人千万不能哭，要哭的话，临死之人的意念会立刻专注到哭声上面，然后想“我是不是快死了？我将要离开这些可怜的亲人朋友”，从而生起贪心。或者旁人大声地说“你不要死”之类的话语，也会使死者的心无法平静。

尤其修行人的亲戚朋友死的话更不应该哭，只要在旁边给他念个佛号就可以了。有些修行人说：“我不愿意死在家里，如果死在家里，临死的时候根本无法做到认真观想，因为旁边的亲人会影响我。”这种说法非常正确。

如果身边没有扰乱自心的亲友等任何人，那么心情会十分恬静，神态怡然安宁，可以在如理修持上师所传的施受法等教授中安详死去。

“施受法”是噶当派比较甚深的法要，学院里的人可能是修无上大圆满——死的时候安住在心的本来觉性当中，如果能够做到这一点是非常好的。

这样说来，病也有病的快乐，死也有死的幸福。

贪财无义

“真正的修行人，病有病的快乐、死有死的快乐”，这句话大家应该记住。修行人和世间人在面对生老死病等许多方面都有很大差别，而且在遭遇困难、痛苦时所持的态度也有所不同，真正的修行人具有内在的境界，先不说具有大圆满境界的修行人，即使非常普通的一个






修行人，在他们遭遇疾病违缘时都可以转为道用——病有病时积累资粮的方法，死也有死时的快乐安详。然而世间上的人们不会这样想，他们认为生病是非常可怕的，而死亡更是最不愿意遭遇的一件事情。实际上，死亡是轮回流转的一种途径，是无始轮回中离开一个地方到另一个地方必须经历的，修行人已经明白其中的真正含义，因此可以坦然面对。

这里讲“贪财无义”，人在世时、临死时或者在中阴时，都要把握住自己的相续，不要对人、财、物特别贪著。佛教中将对财物的贪执称为外贪，对人的贪执称为内贪，人们相续中内贪、外贪的习气于无始以来已经根深蒂固，想要在短时间内完全断除是非常困难的，因此，在平时就应该注意转变自己相续当中的习气。

在平日里，我们对自己所拥有的微不足道的生活必需品应当看成是借用物而毫不贪执地使用，死后这所有的资具就全部归于上师僧众所有。

这一点很重要，平时如果对自己的财物、房子、家产等特别执著，那临死时根本把握不住，所以平时就应该将一切财物作为一种借用物来看待，你来的时候不可能一起来，死的时候也不可能带走一丝一毫。

真正从道理上观察，所谓的财物只是一种身外之物，除此之外，就连自己尤为珍爱的身体，到死亡来临时也会毫不犹豫地舍弃，更何况无有丝毫帮助的身外物，因此对于诸如此类的借用物，都应毫无贪执地使用。

如果你是住在寂静地方，那你死亡之后，所有资具受用全部都应归属于上师、僧众，因此你也不必费心安排它们的去处。

然而，在当今的时代里，有些名义上的住山隐士临命终时还念念不忘他的那些物品，有气无力地说“这个用来做什么，

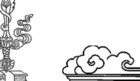
那个不要用来做什么”等等，留下诸如此类的遗言。

按理来说，对于暂时借用的财物等不应该留有任何贪执，但在当今时代中，名义上是住山多年的修行隐士，可在临终时却将他所谓的“修行境界”全部暴露无遗——他们或者写下遗书，或者留下纸条，标明“系解脱里面有多少多少人民币……”

去年有一个人说自己明天5点钟就会死，之后将所有财物全部分配出去了，最后也没有死。有个男众也是将自己的房屋供养给我，因为他觉得自己很快时间当中就会死的，我说：“你可能暂时还不会死，即使死也不用对这样的房子贪执……”但他还是说：“我这个房子还是非常不错，一定要留给你……”结果他也没有死，过一段时间就离开学院了。这种现象非常多。

死的时候对于房子等财产不要贪执，这对修行人来说非常非常重要。当今时代的很多修行人跟在家人没有什么区别，他们在临要死时：“我的钱留给某某人、我的房子如何如何……”对所有的财物会交待得清清楚楚，这时其他的人也会说：“这个人真了不起，还没有死之前就已经将财产作了非常合理的安排。”这似乎是世间人不成文的一种传统，但作为修行人来说，如果也出现这类言行，恐怕给人的感觉会非常奇怪。

前段时间色达有个人翻了车，据说他是非常有名气的一个人，后来他在医院临要死的时候，不断地问：“我的衣服穿好了没有？我这样有名气的人，临死时衣服一定要穿好，要不然给人留下的印象不好……”别人说是“衣服已经穿好了”，他又说：“我的被子要盖好，要不然别人看到不好……”其他人将他的被子又仔细地盖好了，这时候这个人已经死了。这些人虽然不算什么修行



人，但仔细想一想：像他这样临死时只是想到这样没有意义的事情，对来世有没有帮助呢？根本没有任何帮助。

因此，不论哪一个人，在临死时，如果有时间、有能力的话，就观想诸佛菩萨在自己的头顶，念诵佛菩萨的名号，做其他任何事情都是没有利益的。

这种做法已将此人没有断除对财物贪执的心理状态全然昭示、暴露无遗。

从这一角度可以看出，这位修行人对财物的贪执根本未能断除。

对此尤其需要注意，我们每个人在不久的将来都会离开人间，但所谓的离开人间，修行人有修行人离开人间的一种方法，若能虹身或狮子卧式离开当然很好，如果不能这样，临死时一边合掌一边祈祷释迦牟尼佛、阿弥陀佛，如此一来，死亡时的心态不会特别散乱。或者临终的时候，对于一切财物断除贪执的念头，想着"其他人愿意如何处理就如何处理，本来也不是我的"，如果能够这样观想也是非常好的。

如若对财产无有贪执，那留下遗嘱目的何在呢？

之所以留下遗嘱，就已表明你对这些财物的恋恋不舍，由此才会千叮咛万嘱咐"应该如何如何分配这些财产"。

希望以后学院里面死的人不要对自己的财产太过贪执，你的财产肯定会处理的，这些根本不需要你来操心。而且现在很多人把系解脱当作自己的钱包，这样不太好，最好还是分开，不然，以后你们死的时候，可能每个人的系解脱都要翻出来看一下……

就像札嘎仁波切所说：自己没有修行却给别人说得

很好听。我自己死的时候也不知道会怎么样，但无论如何，作为修行人，死的时候应该是这样的。有些人以前是因为方法不懂，不知道死的时候应该怎么做，但现在方法已经知道了，到底能不能做到就要看自己的修行了。所以大家看一看，自己在离开人间的时候能不能把握住这一点！

假设你能够将自己的所有财产都看作是石头与牛粪那样，那么自己在临终时留下"这些石头牛粪用来做这个那个"的遗嘱看来就无有任何实义了。

一般来说，修行人对所谓的财物等应该像石头、牛粪一样看待，如果真能做到这一点，那临死时"这个石头用来做什么"、"那个牛粪用来做什么"等等之类的说法又有什么实在意义呢？同样道理，从真正本义上来看，诸如此类的财物与石头、牛粪根本没有差别，因此不应对它心生贪执。

自己在疾病缠身时，没有亲友的照顾，即使病痛难忍，受尽折磨，但自己如果能保持精神乐观，无忧无愁，也不仰仗药物与承侍，那就成了促进修行的助缘。

从另一个角度来说，修行人生病的时候虽然没有亲人照顾，自己的心情仍然是十分乐观坦然、无忧无虑的。

昨天上师如意宝讲课时提到："有人劝我到外面去治疗，但我再三考虑之后，觉得如果出去不一定有机会传法，所以还是留在这里，身体就慢慢调养吧……"上师如意宝的这句金刚语非常值得大家重视，现在个别人认为身体非常重要，如果身体健康就一切万事大吉，但这样有漏的身体依靠医药能不能完全好转呢？这一点你自己也没有把握。因此遇到如此殊胜的佛法时，应该将佛法放在第一位，身体放在次要位置上。

未曾将任何财产视为我所拥有而是全部看作如石头牛粪一般的修行人，过世以后，他那无有主人的尸体理所当然会被同修道友们随意抛到尸陀林。

我们这里的牛粪还是比较贵，个别人死的时候可能也会贪执："我牛粪棚里还有很多牛粪，应该把它供养给某某道友。"但不管怎样，你过世以后，你的牛粪肯定会处理，你那没有主人的尸体必定会被同修道友们送到尸陀林，之后在旁边念个经、作个加持，这样就可以了，你也就根本没必要再三嘱托、出面安排。

而在未死之前他已将死后的一切事宜安排得井井有条，临终时也不需要像世间人那样劳心费神地到处寻找超度的上师念破瓦以及作七七四十九天的法事。

一般修行人没有死的时候，就已经将临死时的事情安排的井井有条了，不像世俗人那样，他死了以后还要给他安排念破瓦等事宜。

住山的修行人具有一定的境界，所谓死后的念经、超度等佛事，有也可以没有也可以。有关这方面，我认为临死时有上师或道友在旁边助念、提醒观想倒是可以，但所谓的七七四十九天法事有没有都无关紧要，因为每个众生都是依靠他个人的业力随转的，即使找不到上师作法事也没必要过分焦急。

通常来说，世间人有一定的传统，尤其在藏地，即使条件非常不好的人，也会念十四天或者二十一天，大多数一定会念七七四十九天的经。从某个角度说，在中阴的四十九天内作法事非常好，但从另一方面，这已经在世间人的观念里形成了一种传统。

然而作为修行人，只要一生当中不间断、如理如法地修行，那临死时有人念经或者没有人念经就不存在很



大差别。当你正要断气的时候，旁边有上师或道友提醒观想上师、念阿弥陀佛，这一点非常关键，之后的念破瓦、作法事有没有都是可以的。因此，一个人在世时是否如理如法修行才是最关键的，而临死时的一切佛事也只是一种形式而已，就像邬金莲花生大师所说："灵牌之上灌顶时已迟，灵魂漂泊中阴如愚狗，忆念善趣彼者有困难。"念破瓦、作超度等对某些人来说确实很有必要，但作为修行人，主要看你在世时的修行境界，这一点才是最为关键的。

我们每个人在什么时间死、以怎样的方式死谁也不知道，能像野兽那样悄无声息地死去可谓是修行人的美妙庄严了。

住在寂静山中的野兽，即使死了也不会有人去哭。修行人也是如此，在寂静的山林里死去，任何人都不知道是什么时间死的、以什么方式死的，这就是修行人最美妙的庄严。

遗憾的是，真正能做到这一点的修行者却寥寥无几。因此，在临终时照料服侍、忙前忙后等类任何事情也无需亲友来做。

在当今时代，不要说像野兽一样如理如法地修行，即使能够做到比较如法的长期、圆满的修行也是寥若晨星，因此，大家在此时此刻更应该保持正知正念，就如麦彭仁波切在《二规教言论》中所讲："虽此大地满恶人，然自当持高尚行，如是行持则自己，自然获得咸圆满。"

因此，自己临死的时候，以各种各样的理由招集亲友过来没有任何必要。死亡时，最重要的就是自己的修行境界，其他诸如尸体如何处置、财物如何分配、佛事请谁来做等形式上的事情无有丝毫利益。

修行者与亲友完全断绝牵连是彻底抛弃故乡的一个先决条件。





三　消除散乱

不仅如此，而且要想彻底抛弃故乡，消除散乱也是必不可缺的。

下面讲日常生活中应该消除散乱，也就是说，修行人在平时应该做的事情和不应该做的事情，在这里已经作了非常清晰的阐述。

勿依邪命养活

讲到这里，有人不免会私下暗想：住在寂静的山里，舍离了家乡，又与亲友一刀两断了，那么现在生活来源已经无有着落，实在没办法修行了，因此只好通过给他人打打卦、替别人算算命、为患者看看病以及帮消灾祈福之人作作经忏等各种渠道，希望施主们能为自己提供生活所需。

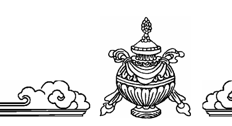
有些人不禁产生这样的想法：在如此寂静的地方，没有一点儿生活来源也是没有办法修行的，因此还是给别人打打卦、看看病，以此维持日常生活。

这类人从不闻思修行，反而经常给别人念经，希望依靠这种方法获得财产，维持自己的生活所需。

如果谁有这种错误的想法，那说明他不了解如理如法维生的准则。如法的生活必须唯一靠化缘来维持。

这里化缘的范围比较广，假设实在生活有困难，出去化缘或通过其他途径获得财物都可以包括其中，比如给爸爸、妈妈或其他人打电话："我现在生活有点儿困难，能不能给我寄点钱。"这样化缘也可以，因为修行人本来就和乞丐没有什么差别，这种方式比较好，不需要特别散乱。

如果你想依靠打卦、算命、看病以及作经忏而得以生存，那无



疑是一种邪命养活。修行人仰仗邪命苟活于世就如同吞服哈拉剧毒一般。

哈拉毒药在吃的时候似乎很美味，但吃完之后很快就会中毒而死。修行人如果依靠邪命养活，就如同服用哈拉毒药一样，因此大家一定要谨慎小心。

身居格外幽静的圣地，如果你做起打卦、算命、看病等这些事情，那么最终的结果必然是世间上的男女老幼蜂拥而至会集在你的住处。他们一边说着"我们去找那位住山隐士打卦算命，求神保佑"，一边成群结队地来到你的门前，到那时你的门口真已是门庭若市了。

在学院，诸如算命、打卦之类的事情是不允许做的。但我们的医务室与此处所说的看病并不相同，这里说的看病是指为了维持自己的生活，在寂静地方开诊所，整天招集许多人来看病，这种方式是绝对不合理的；我们这里的医生为一些生病的道友看病、打针没有任何过失，而且，从发菩提心的角度，功德也是非常大的。

我有时这样想：没有生病就体会不到生病的痛苦，没有看到其他人生病也感觉不到病苦的折磨，因此，尤其懂一点儿医术的人，如果别人找你看病，请不要说："我现在不看病，我不发心……"不要这样，学院里都是闻思修行的人，是为了希求解脱才到这里来的，为他们发心、做事情的功德非常大，与这里所说的看病绝对不相同。

一般来说，打卦、算命也不是很困难，如果依靠文殊菩萨、观音菩萨打卦的仪轨以及麦彭仁波切的很多打卦的窍诀也是很准的，但作为修行人来说，诸如此类的事情都是散乱的因，所以我也是一直拒绝给别人打卦。在座诸位也没必要学这些，而且，学院当中有关看相、算命、说神通等是一律不开许的，一旦被发现，这个人

一定会被开除，以前是这样，以后也是这样的。

换个角度来说，一个修行人的门口上每天都有成群结队、来自各个地方的人聚集也实在没有很大意义。

如果出现了这种盛况，那么这种修行人热衷于繁杂琐事、无聊愦闹的丑恶面目已被展现得淋漓尽致了。

确实，一个修行人的门前出现了如此盛大的场景，那毫无疑问，你喜欢无聊愦闹的丑恶面目已经完全显露出来了，这样实在没有必要。

虽然学院里没有打卦、算命等现象，但其他的散乱因也应该尽量避开，比如依靠一些照片、加持品，经常招集藏觉姆、藏喇嘛聚集在自己家里，你的门口已经变成了超级市场，这实在不是一个住在寂静深山里的修行人的作为。

身为一个修行人，就要像身负重伤的野兽那样在无人察觉的隐蔽清静之处修行，门前除了大大小小的飞禽走兽留下的足迹以外别无所有。

在许多噶当派的教言中经常会看到这句话，这没有窍诀可能无法解释，是什么意思呢？修行人通常都是关着门，整天坐在屋子里闻思修行，白天有很多像兔子之类的走兽在门口走动，这样一来，你的门口上只有这些鸟兽的脚印，根本没有人的脚印，就好像根本没有人一样，作为修行人应该是这样的。

现在刚日托嘎和桑耶青普一带的很多修行人确实如此，他们白天一般不出来，因为白天出来经常会看见一些放牦牛的人或者其他人，很容易散乱，因此，他们通常早早地出去捡点儿柴火，黄昏时再出去提点儿水，白天都是关着门，一直不出来。你们也应该这样，门口上除了飞禽走兽的脚印外，不要有很多人的脚印，不然你的门口上已经成了超级市场一样，这样天天散乱不太

好。

很多人早上喜欢睡懒觉，脚印也不会太多，但是到了下午的时候，应该看一看你的门口上，是不是脚印逐渐多起来了？住在我旁边的修行人，原本前两天倒是可以，下雪的时候只有他一个人的脚印，感觉修行也很好，但后来脚印却越来越多了……有个别人的门口上，每天都有十几双鞋，也不知道里面到底在干什么，像这样肯定是有问题的，管家们应该观察。

例如，不幸身中箭伤的野兽，总是心有余悸，担惊受怕，无论如何也不敢到会被人发现的地方徘徊，如若看见人来人往、川流不息，便会惊惶失措，立即逃到其他的地方。

受伤的野兽见到人时，会立刻跑到寂静的地方。修行人也是同样，出去如果会散乱，就一直躲在自己的屋子里，这样既可以避免散乱，对自己的修行也会有很大帮助。

假设有比较熟悉的人，也应该只在短暂时间中来往，没完没了地互相影响修行没有必要。以前我们有些修行人经常会串访，现在稍微好一点儿，但个别人还是屡教不改，这种坏习惯对自他都没有很大意义，如果有困难，大家尽量帮助，除此之外，没有什么没完没了的事情一定要聚在一起。

同样，我们这些人以前正因为害怕与故乡亲友世间人一道周旋在繁重的琐事与喧嚣不止的氛围中造下无量无边的罪业，才毅然决然地弃乡离友；又唯恐被亲友、施主俗人们看见而导致放纵散乱，于是过着隐居的生活，与任何人也不相接触、互不往来。

原本到寂静深山居住的目的，就是要过一种隐居生活，因此最好不要接触任何人，不要与任何人来往。不然在如此寂静的深山中也成立一个“小家庭”，制造各

种各样散乱的因，那还不如回到城市当中好一点儿。

倘若再度出现众人云集的状况，那此地也不可久留，必须奔赴异地他乡。

如果在某个地方，你的亲戚朋友特别多，那在此地千万不能久住。

对这一点也需要观察，札嘎仁波切在下文再三强调："千万不要离开上师道友。"认为某处太过散乱而匆匆离开上师是不行的，如果既没有上师道友又特别散乱，就应该尽早离开。

既然如此，下文即将提到的"如同日月逍遥运行"是什么意思呢？这是指获得一定境界以后才离开上师的，在没有获得任何境界之前，就像太阳、月亮一样到处闲逛肯定是不合理的。

博朵瓦尊者曾经简而言之地说："享用化缘度人生，知足少欲常安乐，如同日月逍遥行，不住一境依静处，友人施主不久交，不受他人所控制。"他这短小精辟的偈子恰恰正是我们平时行为准则的总结。

真正的修行人，应该依靠化缘度过一生，过着一种知足少欲的生活，这样一来，你自己也是安详快乐，就好像太阳和月亮一样，不会受到任何人的控制与束缚，独自一个人，非常的逍遥自在。

如果没有上师、道友，又经常产生烦恼，就到其他寂静的地方安住，如果发现别人想要控制你，对你叙说一些无聊琐事，你就应该像前文所讲那样，说自己的心脏病要发作了……然后远离这些是非根源的亲人朋友。

显而易见，尊者提倡的无非是在清净的圣地如理如法修行的人要享用化缘所得之物而维生，也就是应当唯独依赖于化缘来度过人生。

这是真正修行人的做法。

言外之意就是说，依靠打卦得来的打卦钱、算命挣来的算命钱、祈神求福得来的经忏钱、超度亡灵获得的回向钱来过活都是不清净的。因此万万不能以此苟且生存。之所以说这些维生途径不清净，因为它最初发心不清净、中间享用不清净、最后感受之果不清净。

札嘎仁波切说：通过上述诸种途径苟且维生是不清净的。那么，究竟是如何不清净呢？

三不清净

首先，依靠各种各样的邪命养活，是发心不清净。

首先发心不清净，因为你本来已经发心居于寂静处后与今生一切不清净之事彻底绝缘，唯独依赖化缘生存，如今却背弃誓言，与追求今生利益的人们同流合污，贪图物质享受，在这种强烈贪欲而引发的恶劣之心的控制下，通过为人打卦、算命、看病、作经忏等而获得收入，对于由这种下劣的发心而得来的少量生活资具，你有什么值得高兴的呢？

你最初来到学院时，发心终生住于寂静之处，彻底隔绝不清净的生活、行为。一般刚开始确实如此，因为当初肯定是为了希求寂静生活、追求佛法真谛才来到这里的，但久而久之，你的行为开始越来越不如法，如今已经完全违背了誓言，或者跑到城市中去化缘，或者依靠各种各样欺骗信众的手段获取钱财，这全部是在贪欲的恶心驱使之下做出的行为。

佛法中虽然有打卦、算命等行为，但依靠它们对自他不一定有利。现在台湾特别喜欢作经忏，堪布活佛们到了那里可以为他们讲经说法，但没有讲经说法能力的人，一般都是作经忏。在汉地，像南方、东北一带，一般学院出去的人是念《大自在祈祷文》，其他地方的有些人念观音心咒，不同地方有不同的传统，但不管怎样，

依靠这种途径获得的财物不一定很清净。

生活实在没有办法维持的话，依靠其他正当手段生存也是可以的。但如上所说的这类人，完全将佛法当作牟取钱财的手段，发心不清净、手段也不清净，给别人念经也好，打卦、算命也好，唯一的目的就是希求一些钱财，但是，这样获得钱财又有什么值得你高兴的呢？对于今生来世没有任何利益，根本不值得高兴。

中间所享用之财物的本体不清净：使用由这般卑劣的发心所得来的如毒般的生活用品，完完全全是以贪财之心引发的邪命养活。如是所享受的生活财物之本体当然是不清净的了。

其次，享用这种依靠卑劣发心得来的如同毒药一般的生活用品，其实完全是以贪心所带来的一种邪命养活。由于具有五种邪命的本体，因此也是非常不清净的。

以贪心引起的身语之五种邪命：

一般五种邪命都是以贪心引发的，作为修行人，应该以正命为生，不应邪命养活，依靠邪命养活，即使生存在世间也没有很大意义。

五种邪命，在《中观宝鬘论》中讲得比较详细[2]，在这里，札嘎仁波切通过教言方式给大家作了清楚的解释。

其中身体的威仪不清净是指用来欺骗施主的一种装模作样的行为，也就是在施主能够看见的地方，身体跏趺，闭目而坐，装出一副静静修禅的假象，看上去俨然是一位生活简朴、资具少乏、知足少欲的修行人，并且行走时也是步履缓慢，说话温文尔雅，表面显得对上师本尊恭敬有加、对苦难众生悲心切切，诸如此类，以形形色色欺骗施主的手段来求得生活资具，此种

[2] 《中观宝鬘论》云：诈现威仪者，护根为利敬。谄媚奉承者，柔语为利敬。旁敲侧击者，为得赞他财。巧取讹索者，为利面讽他。赠微博厚者，图利赞前得。

道貌岸然的行为称为"诈现威仪"。

个别人确实是这样，他们经常在施主能够看到的地方，身体跏趺坐、闭目参禅，看起来真的是一个真正的修行人。

我们去朝五台山的时候，在一个寺院门口上见到一位和尚。当时我们看的时候，他一直在闭目打坐，如如不动。后来我出去，之后又回来偷偷看他，发现他在有人来的时候就闭着眼睛，什么人也没有的时候就睁开眼睛东张西望……

这类人能够装出很多如法的行为——对众生特别有悲心、对上师本尊很有恭敬心、说话也是温文尔雅。其实他们都是假装的，不管是放生还是祈祷上师，表面一直如理如法，内心却一直在想：我今天的行为非常庄严，某某施主会不会供养我钱财……

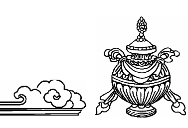
一般在施主面前稍微注意一点是可以的，也不算诈现威仪。但主要目的就是自己获得一些钱财，然后在别人面前伪装出这种行为，这就是诈现威仪。在其他有些国家也有这种现象，施主供养时，他穿着袈裟、威仪庄严，得到供养以后，马上就到世间各种各样的场所享受世间的种种欲妙，这种现象非常多。末法时代的很多修行人都是装出这种表相的威仪欺骗众生，对此，大家应该反观。

下面是有关语言方面的不清净。

接下来语言的威仪也不清净，当面赞不绝口地恭维奉承施主说："你慷慨好施，给予我这般上等的生活用品，真是亲如父母一般。"又满怀感恩戴德之情说："你真是积累了广大的福德资粮，你的家庭必将一切顺利，为此我必将竭诚祈神求佛保佑，并且还将为你家过世的那些亡人们诵经回向，使他们免得






下堕恶趣。”诸如此类曲意逢迎的花言巧语称为“谄媚奉承”。

五种邪命有古文的翻译和现代文的翻译，在现在的译文中，“谄媚奉承”是这样解释的，也就是以表面的语言作为渲染，使别人对你的话语产生信心，并对你进行供养。实际上，祈祷三宝之后，你有没有把握让他们今生来世都顺利？你自己在遇到违缘时可能也没有把握，但在别人面前却说出了如上这般的言词，这就叫做谄媚奉承。这是邪命养活中的第二种邪命。

以前上师到国外去的时候，有个喇嘛带了几个老太太到法王如意宝面前，然后说：“法王，这是我的施主，她的发心不可思议，她对于这个道场和我个人来说，就跟我的父母亲友没有什么差别。”他一边用手拍着老太太的头一边让上师加持，上师就边笑着边说：“好、好、好……嗡阿爲巴匝那德、嗡阿爲巴匝那德……”这时他就会说：“上师已经给你加持了，以后你还是要关心我们这些人呐……好吧，你回去吧，过两天我再给你打电话……”

这类现象非常多，某某大施主给你供养了一笔钱财，你就会对他说：“你积累了广大的福德资粮，我对你们的死人一定会好好回向，对你们的活人也一定会好好加持，你们的生意肯定会蒸蒸日上，没有问题。我现在好好加持，你们也要不断地发心……”诸如此类的言词总是会从你的口中滔滔不绝地涌出，这实在不像一个修行人应有的作为。

又有些修行人口中煞有介事地说：“我一直坚持苦行的生活，由于过度清贫，以致于身体患有严重的风湿等多种疾病，屡受折磨，深感不适，当然如果有酥油、肉类等营养丰富的食品必定会大有帮助，只可惜未曾得到。加之衣物过于单薄，难挡严

寒，长期受冻，积久成疾，可是却也难以得到保温衣物。”像这样依靠转弯抹角的语言影射而令施主慷慨解囊，赠送优质的衣食，即是“旁敲侧击”。

还有些修行人，经常会满脸愁容、有气无力地对施主说：“医生说我的饮食太过简单，若能增加营养，比如酥油、肉类等，这对我的身体肯定会有所帮助……”札嘎仁波切可能主要是针对藏族而言的——酥油、糌粑、肉食等等，这类饮食在藏区是非常珍贵的。

这些修行人虽然没有直接说：“我没有衣服、饮食，你可不可以给我供养？”但他在心里非常想得到这些物品，于是以一种转弯抹角的方式暗示施主：“这几天我生病了，药费也没有、衣服也不保暖、吃得也不好、牛粪也买不起……这个人民币虽然是一种纸，但这样的纸也不容易得到，看看怎么办呢……”这时施主马上说：“没有关系，我这就给你汇一笔钱，你不要着急……”这位修行人也立刻随声附和：“是嘛，是嘛，嗯……我会好好加持你们的，你们放心……”其实真正有困难的话，直接说也是可以的，因为现在的人都很聪明，对你心里面的所思所想，基本上能猜个八九不离十。

依靠这种方式获得供养也是不清净的，现在的修行人应该好好观察自己的所言、所行。

如果施主没有供养，或者即使供养了也只是少量劣等之物，于是这位修行人便会气急败坏地恶言相骂道：“供养如此劣物，你自己今生也将得个贫穷的下场，来世还会投生到恶趣。你不供养，还有许多能贵物相赠、恭敬爱戴我的其他施主。你的这些菲薄之物本人不需要。”这种为得到供养巧立名目的做法即是“巧取讹索”，也是语言威仪不清净的表现。

巧取讹索是指公开地说“某某施主，你的某种做法不好……”，这样一来，施主认为自己的供养确实太少、

供品也不够好，于是马上重新发心，把更好更多的钱物拿来供养。

有些人确实是这样的，给他供养财物太少的时候，他经常会不高兴。去年有位大施主，他一直给一位大活佛打电话，希望活佛能够到他家里来。这位大施主原本经常对其他上师发心——供养车、房子、钱财……然后这位大活佛来了之后，施主拿出了3000块钱供养，这时活佛非常不高兴，于是说："你不供养的话，我还有其他的很多大施主。"这位施主也是很会说的："既然有很多大施主，那你昨天还跟我说这里困难、那里困难的干什么呀……"他们就这样吵起来了。这位施主说："本来我这段时间有点困难，手头的现金不多，但看活佛再再表示自己的寺院多么多么困难，所以才拿了这些钱出来，没想到他还不愿接受，那不接受就算了吧……"后来这位活佛还是勉强接受了。这种现象比较多的。

上面三种是语言不清净的表现。

还有的人明明是用自己的钱财做了一件高档的法衣，却向施主炫耀说"这是某某施主供养我的"以令那位施主供养同样的法衣，如果这位施主也如法炮制供养了法衣却没有献上美食，他又启发说："别的施主不仅供养了衣物，还赠送了食品。"这种为得到衣食而使用的伎俩，称为"赠微博厚"。它是身体、语言均已包括的一种邪命。

本来是你自己做的衣服，却对别人说是其他施主供养的，希望别人也如此供养。或者本来别人已经供养了衣物，但你却说："其他人还供养了一些饮食，可是你只供养了衣物，是不是少了一点儿，像你这样了不起的人不应该这样……"这就是赠微博厚。

赠微博厚还有一种解释方法，也即你首先给施主一些微薄财物，比如照片、金刚带、加持品，之后对他说

出自己希望获得某某数量的钱财等想法，以求得更多丰厚的财物。

《俱舍论》中讲到了五种邪命，《别解脱经》中解释得也特别多，对此，诸多论师的解释方法都各有不同。

上述五种邪命，第一种诈现威仪是通过身体造作的，谄媚奉承、旁敲侧击、巧取讹索是通过语言造作的，第五种赠微博厚包括了身体和语言两种。

通过上述的五种途径而获得的财物纯属不清净的邪命。

总而言之，享用通过诈现威仪、谄媚奉承、旁敲侧击、巧取讹索、赠微博厚这五种邪命所得的不义之财实在是不清净。

有些修行人的所作所行完全是一种邪命养活，是不清净的，但他根本不知道，所以首先认识五种邪命非常重要。

认识之后能不能做到？这就要看自己的修行和重视程度了。人和人之间还是有很大差别的，大家应该详详细细地观察轨正自己的相续，这一点非常重要。

最初所做本体不清净的缘故，最终感受的果报也是不清净的。

最终所感受之果报也不清净：享用由这样不清净的发心而得的生活物品，罪业十分严重，极难清净。《俱舍论》云："贪心所生身语业，邪命难净故另说，设若贪图资具引，与经违故非如是。[3]"

这种身语之业非常难以清净，所以佛在十种不善业以外专门宣说了五种邪命，由于是由贪心引发，所得也就并非善法，为什么这样说呢？违背佛经之故。《俱舍论》中以这种方式作了宣说。

由于心贪恋欲妙，割舍不下，于是为了追求名闻利养而通过身

[3] 旧译：食生身语业，邪命难除故，执命资贪生，违经故非理。

语的行为谋求财产，心中向往获得上好的丰富的财物，贪婪之心不禁油然而生；并由于只供给自己微乎其微、极为下等之物而对施主等耿耿于怀，心生嗔恨；由于相续中对利养恭敬始终贪得无厌，不知满足，对三门不善恶业一窍不通，愚痴所蒙，不勤防护三毒烦恼，行为放逸无度，自相续的清净戒律已被堕罪的垢染所玷污。如此一来，后世必将堕入三恶趣中感受剧烈难忍的苦果。因此说，最终所受之果报是不清净的。

很多人在获得名闻利养之后，心里自然而然地产生了种种希求，贪心也就油然而生，依靠这些不如法的行为，会使很多信徒生起邪见。

以前大多以"我是某某活佛"、"我是某某大德"的方式骗取信众钱财，现在汉地的个别女众与藏地的个别高僧大德通过"双运"和"空行母"的手段享用财物的比较多。

听说这几天有个女居士到处找一个喇嘛，她说："那个喇嘛来找我，说让我做他的空行母，我们两个都是四十多岁，但我这几天一直找不到他。"当时有人问她："那个喇嘛怎么说的？"她说："我也不知道，他说是通过神通观察我们前世还是很有缘分的，但现在我的儿子都已经读大学了……"你们到学院来，不是为了寻求解脱、利益众生，就是为了寻找"空行母"、"地行母"，这样的话，希望你们还是尽快离开比较好。

现在这种现象似乎特别多，很多人说是"我们前世有缘……你是空行母……"，然后有点儿钱财的人，马上把自己的钱拿出来供养，这个所谓的活佛也对她说："你明年到藏地来，对众生的利益会非常大。"那天有个女居士也是得意洋洋地说："某某活佛对我说了，我是一位空行母，如果我们俩在一起生活对众生的利益非常

大……"当时我非常生气地对她说："你们这样对众生有没有利益我也不敢说，但肯定对佛法的损害有一定'利益'。"现在汉传佛教原本就对藏传佛教有一定误解，说"藏传佛教搞双运，是邪法"，然后个别人却如此"开诚布公"地大肆宣扬，这样肯定会对佛法有所损害的。个别"高僧大德"可能因此不高兴，不过不高兴也没有办法。

而且有些人说是"前世我们非常有缘，赤松德赞时期是这样的，松赞干布时期是那样的，朗达玛灭佛的时候如何如何……"，这样说的时候，据说他们可以一幕一幕地回忆起来。但到底是不是真正能够回忆，还是像根登群佩所说那样：只是依靠种种语言在心里产生的各种各样的邪思分别念。

希望你们不要故意毁坏佛教！现在毁坏佛教比较容易，但弘扬佛教却非常难，如果你们真的有特殊的前世因缘，最好暂时不要公开，因为很多人接受不了，也许他们不会把你看成空行母，反而认为你已经把一个出家人给染污了，一旦这位出家人被发现也肯定会被寺院开除的，这样你们自他都没有任何利益。即使你是真正的空行母，那在弘法利生事业已经真实开展时再说也不迟。

这一点确实值得注意，对于那些要来藏地弘法利生的人，我们应该说："你连牦牛都骑不来，到藏地来干什么呀？"确实如此，现在越来越多的人通过这种方式"弘扬"贪欲，依靠这种方式抢夺财产，这种行为没有丝毫利益。这类现象的出现，藏地出家人和高僧大德有责任，汉地的个别人也特别愚笨，单单说你们前世有因缘就已经信以为真，你为什么不想想是怎样的因缘？所

谓的前世有因缘没有什么了不起，不要说做夫妻，无始以来所有众生都做过自己的父母，这有什么的，确实有因缘……

有些人来到这里不是学佛的，就是来学习一些贪心、嗔心的，希望这些人还是统统离开好一点儿，没有必要继续住下去，这里不是求贪嗔痴的地方。

享信财小心

当今时代，有些人仅仅舍俗出家就觉得可以了，从未详细考虑过有没有资格享用信财，这实在是一种无知的表现。《戒律花鬘论》[4]中云："无学道者主人享，有学道者授受享，具有禅定能力者，得到开许而享用。"

作为一个修行人，到底有没有资格享用信众的财物？这一点确实值得观察，很多人出了家以后，认为做什么都是可以的，实际上并非如此。

这其中的含义即是说，已经摧毁了一切烦恼的诸阿罗汉众以主人的方式享受信财，

阿罗汉已经摧毁了一切烦恼，可以以主人的方式享受信财——主人自己的财物自己可以随意享用，不会有什么果报。

诸如预流果位的有学道者以接受信士供养的方式享受信财，

预流果等有学道位的得果者，别人对你供养时，可以接受并且享用。

具足清净戒律并精进闻思修行的僧人们以世尊开许之方式享用信财。

戒律很清净并且精进闻思修行的人，世尊开许享用信财和亡财。

[4] 萨嘎拉阿罗汉造。





一般戒律清净的标准很难界定，以前有人针对这一点作过观察，学院的辩论考试中也曾对此问题提出过辩论。但藏地的律师没有对这个界限进行过说明，《大海论》中说：以根本戒为主。在藏地，这部《大海论》还是非常有名的，但里面也并未引用律藏的教证。上师如意宝曾经说过："戒律清净的界限方面必须查阅佛经教证，如果只是依靠高僧大德自己的智慧抉择也存在很大困难。"麦彭仁波切和龙钦绕降的戒律书并不多，所以这方面的开遮并不是很清楚。

但不管怎样，戒律清净也具足闻思修行的人可以享用信财亡财。然后仅仅具足闻思修行但戒律不清净是不开许的，而戒律清净却无有闻思修行也是不开许的。

失毁戒律、不护三门之人如果随意享用信财则比吞食火焰熊熊的铁球还严重。

札嘎仁波切在本论中有好几处将失毁戒律和不护三门放在一起宣说，一方面是不护三门——身口意特别放荡，这种人享用信财非常不合理；另一种戒律不清净的人享用信财也是不合理的。

如《毗奈耶经》中云："宁可去食用，燃火之铁球，不具戒律者，切莫食信斋。"《花鬘论》中也有同样的阐述："宁可去食用，燃火之铁球，不具戒律者，切莫食信斋。"意思是说，失坏戒律、不护三门行为之人享受化缘斋饭还不如食用燃烧烈火的铁球。为什么这么说呢？因为吞下烈火炽燃的烧铁只能焚毁自己今世的这个肉身，葬送生命而已，但不致于在后世将自己抛入三恶趣中，所以说食用炽铁的危害不是很严重。

上师如意宝说过："清净的法衣以非常庄严的方式穿着，也就可以享用信财。"但这里说："宁可食用燃火的铁球，不具足戒律的人也不要食用斋饭。"

学院现在有很多人出家，有些不具足戒律的人能不



能享用信财？《大圆满心性休息大车疏》中将僧众分为凡夫僧和圣者僧两种，其中凡夫小僧包括沙弥、沙弥尼以及居士，因为是众生福田的缘故。从这一点来看，具足皈依戒以上也是可以的，但希望你们观察，这方面不像因明，依靠语言进行推断确实非常困难。

修行人的财物多数是信财、亡财，有时候对于亡财特别害怕，因为没有能力超度他们，这样的话，那个死者会不会一直盯着我们？有点儿担心，因此我都是把亡财单独放在一起，到会供或者30号的时候供养僧众。对于信财就不得不享用，如果一点儿也不享用的话，没有任何经济来源，恐怕生活也是很困难。其实享用信财也是非常害怕的，所以只能一方面闻思修行，另一方面尽量护持戒律，再加上防护根门，虽然自己做得不是特别好，但确实非常注意，与世间上放逸无度的人比较起来，有时觉得还是可以的。

你们在座的人可能也有类似情况吧，但不管怎样，一边忏悔一边也不得不享用。尤其在条件比较落后的藏地，对十几块钱都是特别执著，这样享用的时候确实非常担心，因为施主对这笔钱的执著非常大。但在比较富裕的大城市，可能对几百块钱也不会有很大执著，所以对信财是不是也应该作这样的区分，你们自己观察！

可是毁坏戒律、不护根门的人如果享用信士所供的斋食，那么来世必将堕落地狱、投生饿鬼、转为旁生等而感受不堪设想的剧苦，因此说享用信斋所带来的后果是相当严重的。看看自相续的戒律是否清净、身语意三门是不是处于放荡无度之中，倘若你是一个戒律不清净、行住坐卧中不护三门，加上不如理如法精进闻思三藏的人，那么满不在乎地享用信财斋饭无疑是在自讨苦吃。

如果不具足上述条件，那这样随意享用信财，来世

必定会感受三恶趣的痛苦。

千万不要这样做！

札嘎仁波切劝请我们：首先应该观察自己的相续——自己到底是怎样的一个人？在什么样的情况下可以享用信财？有关这方面的道理，戒律当中有详细说明，但有关戒律方面的论著翻译得也不多，喇拉曲智仁波切的《极乐愿文大疏》中有一些说明，你们可以参考一下。

若有人想：如果仅仅依靠戒律清净这一点可否享受信财斋食呢？

如果戒律非常清净，其他任何功德也不具足，那享用信财可不可以呢？

这也是不行的。作为一个只是戒律清净而不如理闻思三藏的懈怠者来说，如果擅自做主享受信财与斋饭，那么将是债台高筑，负债累累，因为你根本吸收消化不了斋食等信士所供养的任何财物，后世必须以债务的方式予以偿还，结果成了业债之因。如果连一位戒律清净却不精勤闻思的懒惰之人也不能肆无忌惮地享受信财，那么我们应当好好反省反省。

仅仅戒律清净而没有闻思修行，那任意享用信财就如同今世借债一样，后世必定会对施主进行偿还。

这里说：戒律已经很清净却不具足精进闻思的懒惰之人也不能随意享用信财。那么我们更应该省察自身：三门防护了没有、戒律是否清净、是否已经精进闻思修行？对于这三种条件应该认真观察，看自己是否已经具足。

也就是说，修行人应该认真反观自身的过失，看看自己到底是一个什么样的人？藏地有一种说法：没有学戒律的小僧人非常快乐，学习戒律的僧人总是提心吊胆。小僧人没有学习戒律时的生活是快乐无比的，因为

人们都会对他供养，他也是自然而然地接受，不必像在家人那样整天为生活奔波，根本没有任何顾虑；一旦学习戒律之后，这里也会犯戒、那里也需要还债，心里总是忐忑不安，非常的害怕。

因此懂得取舍的道理非常重要，经常翻阅一些有关因果、戒律、前世后世方面的教言，这时就会发现，自己的很多言行都是违越正法的，其后果也是非常可怕的。

三门行为不清净，并由于被堕罪所染导致戒律也不清净，又不事闻思三藏的人，日日夜夜沉睡不醒、迷迷糊糊、闲话不止、愦闹散乱，依此虚度大好时光，

这样的人，从不闻思修行，只是从早到晚地沉迷于睡眠当中，一直迷迷糊糊的，好不容易清醒时，也是不断讲述有关贪嗔烦恼方面的话题，不知不觉之中过了好几个小时也没有任何感觉，但听经闻法的时候却不断看表："都一个小时了，怎么还在讲啊！"这类人唯一依靠散乱放逸打发时光。

而且只是去城中化缘维生并不能心满意足，如此之辈竟然大颜不惭、大模大样地坐在大修行者、大上师、大法师的行列中，依靠打卦、算命等手段来蒙蔽、欺骗施主，追求如哈拉剧毒般的邪命养活，苟且偷生，其实是在进行自我毁灭，这种人也实在是不知廉耻。

这些人仅仅依靠少量供养简单维持生活倒也可以，但个别人并不以此为满足，他们既不闻思也不观察三门，却冒充大法师、大上师堂而皇之地坐在修行者的行列中欺骗施主。

现在很多人依靠各种各样的化缘方式聚敛钱财，最为严重的现象就是到处宣扬前世的因缘，然后说："你是我的'空行母'、'地行母'……"依靠这种方式蒙蔽施主，那些施主也是特别愚笨，别人说什么他都相信。

有些人说："我在佛学院呆过两、三年……"通过这种方式非常"含蓄"地说自己非常了不起。按照他们的说法，似乎在佛学院呆过就好像在极乐世界当中住过一样，其实在佛学院呆过又能怎么样？这些施主一点取舍的智慧也没有，笨得要命。

非常善于欺骗施主的人，针对不同的"根基"、"意乐"，也会采取不同的手段，比如某人对法王比较有信心，他就说："我是法王的关门弟子。"某人对伏藏法比较感兴趣，他就说："我是某某伏藏大师的转世。"某人如果对噶举派特别有信心，他也会马上拿出一顶黑帽子，然后说："这是某某大宝法王亲自赐予我的……"这种行为一方面是在欺骗别人，但真正欺骗的其实就是自己，《窍诀宝藏论》中讲到了许多有关这方面的窍诀。

这样的现象确实非常多，实际上，如果作为一个普通的修行人，自己规规矩矩地住在寂静深山里不会有很大过患，但你这样欺骗众生，不仅毁坏众生的善根，而且自己的贪心、嗔心、邪见也是不断增上。我们学院也发生过类似情况，但不管发生什么样的事情，你们只要认认真真修行、如理如法闻思，其他发生任何事情都没有必要管。如果与其他众生接触，也要详详细细地观察：究竟能不能与他结缘？这一点一定要注意，否则对藏传佛教甚至整个佛法都会有所损害，因为现在世间上不信佛教和诽谤佛教的人占大多数，在他们面前不加注意的话，不仅对自他的今世有损害，而且来世的果报也是非常可怕的。

我们仅以化缘的菲薄之物维生就应当知足。

作为修行人应该知足少欲，以菲薄之物维持生活。

自相续的戒律污浊不堪、闻思修行也是马马虎虎的人，却不满

足于简简单单的化缘生活，而去寻觅花样繁多、质量上等的财物。

这类做法非常不好。本来你自己就不堪闻思修行，对于守护戒律也经常掉以轻心，然而却不以简单的化缘生活为满足，唯一希求美妙上好的物质享受，不仅贪心越来越严重，经常要求别人给你供养，而且希望“供养质量更好一点儿的、价格更昂贵一点儿的……”这样的话，连一般山上居住的修行人的资格都不具足，还如此大言不惭地要这个、要那个是绝对不合理的。

许多城市中生活的人非常想放弃现在优越的生活到寂静山林中居住，而你们却苦思冥想，为了到大城市中散乱放逸寻找千奇百怪的各种理由，像这样舍弃寂静山林的幽静生活，跑到城市中去造恶业是非常可惜的。这里有麦彭仁波切、无垢光尊者给我们留下来的非常珍贵的宝藏，是任何地方都找寻不到的稀有瑰宝，你们却对这些最有价值的珍宝弃之不顾，反而到大城市中寻找没有任何价值、唯使自己堕落不堪的垃圾当作宝贝一样百般珍惜，这对自己的修行不会产生任何利益。

当然，也并不是说施主们不能迎请上师，迎请上师是非常好的，能够与戒律清净、修行境界很高的上师结缘，利益非常大；即使修行境界不高，但以一颗善心真诚开示佛法的道理，这样的上师也很好。但你们在迎请上师时，一定要再三观察，如果不加观察，盲目追随一些名相上师，很可能不会获得真正的利益。

此处虽然一再讲到有关这方面的道理，但我们并不是对这类事情完全加以制止，也不可能完全制止，“邪见无边故，一一难断尽”，但是大家对某些不如理如法的行为应该清楚明白并且要多加注意，这一点非常重

要。

直言不讳地说，你是没有福分来享用这些的。

此外，只是了知释迦牟尼佛对于戒律清净的僧众享受斋食有开许这一条，便心想：我也是出家人，所以随心所欲毫无顾忌地享用斋食信财以及回向财物等也是理所应当的事。而心怀骄傲自满的情绪，这显然是愚昧无知的表现。

个别人心里这样想：我身上披的是释迦牟尼佛的法衣，我守持的是释迦牟尼佛制定的戒律，因此可以享用各种信财、亡财，不会出现任何过患。

这种想法与作为已经充分暴露了你的愚昧无知，最好不要这样想。

生活简朴不杂世法

为了能化缘到一点点苦行时所需的饮食财物，而去城中向素昧平生、互无交往的施主化微量的小麦青稞等粗粝之食，

为了自己的生存所需，可以到城中与从未谋面的施主化缘少量饮食等物。

在藏地，出外化缘的大多是酥油、青稞；汉地化缘的主要是人民币，不然坐火车也是很困难的……

隐居静处山中时与花草叶果等合起来作为苦行的食品，除了吃这些以外，绝对不能像世间的人们那样饱食终日。

对于化缘得来的食物也应省吃俭用，否则很快就会消耗殆尽，只好再再地为化缘而四处奔波，如此饱食终日不思修行是世间人的一种做法。

不过，糌粑越少的时候就越想吃，以前我读小学的时候，每学期开始都会从家里拿一些糌粑，三四个月过去之后，看着口袋里的糌粑越来越少，于是每天上课时都想着等一会儿下了课要回去吃糌粑……可能当时生活很困难的缘故吧！

不依靠苦行生活，而只求吃得好、穿得暖，就想成就佛果，可是，这种人不用说是佛果，就连人天的果报也是不可能成办的。

像世间人那样，每天想着吃得好一点儿、穿得好一点儿是不行的，作为修行人，只要解决基本的生活问题就可以了，不要有太高要求。然而有些人根本不想苦行，只是想吃得好、穿得暖，但在吃饱穿暖的过程中，不要说“想成就佛果”，即使成就人天果位也非常困难。

如果你不尽力讨好维护施主的情面等随顺迎合世间人，那么想得到香喷喷的美味佳肴、暖暖和和的上等衣物也是异想天开的事。

确实如此，如果想要吃得好、穿得暖，那没有维护世间人的情面怎么可能办到呢？绝对是异想天开，根本不可能办到。

要通过随顺世间人的途径来修行，就不可避免地要掺杂世间八法。

但是，在你不断随顺世间人、与他们整日联系的情况下，也就不可避免地要杂染世间八法，这样一来，你的修行也就日渐荒废了。

这部《札嘎山法》表面看来似乎简单易懂，但从内容上讲，要想详详细细对照自相续、观察自心可能还是很困难的，希望大家还是要仔细思维。

杂有世间八法的善业只能得到今生的利益而已，对于后世来说连人天果报也得不到，不仅得不到，甚至来世还会依此而下堕三恶趣。

这样做的后果非常严重。很多人闻思、修寺院的目的就是为了得到别人的赞叹，或者得到一定的名闻利养，类似杂有世间八法的念头非常容易产生。但在行持善法的过程中，如果杂有世间八法，即使人天果报也无

法得到，人天果报得不到倒也不要紧，假设依此“善事”反而导致堕落恶趣就实在有点儿划不着。

格西仲敦巴曾经问阿底峡尊者：“凡是贪求现世的幸福安乐与利养恭敬而做事之人将会有什么样的果报呢？”尊者深感遗憾地说：“他们的果报也就仅此[5]而已。”

这里的做事应该包括做善事、发心等等。格西问：“杂有世间念头所做的善事，会有什么样的果报？”尊者回答说：“依靠缘起的规律，即生当中做什么样的善事，即生中也会获得些微的此类果报。”

格西又进一步地问：“那来世将有什么样的果报呢？”尊者满怀悲悯地说：“来世的下场将是惨堕地狱、饿鬼以及旁生界中。”

杂有世间八法的念头，即使做善事，果报也是非常危险的。因此不论发心还是做事情，一定要以一颗不杂世间法的心摄持，尤其年轻人，人生还非常漫长，闻思修行也好弘扬佛法也好，首先要观察自己的发心是否清净？如果杂有世间八法的念头，哪怕做善事也是堕落恶趣之因。这是札嘎仁波切和阿底峡尊者的一致观点。

《大圆满前行》中引用《功德藏》的教证说：“树根为药芽亦药，根为毒芽何用说，唯随善恶意差别，不随善恶像大小。”假设一棵树的根不清净，那果也不会清净，因此说发心清净非常重要。

滚巴瓦格西也曾经这样说过：“怀有搞世间八法[6]心态之人所作所为若出现其中的四种称心如意，那么就是现世的果报，而对来世毫无益处；如若面临四种事与愿违的局面，那么对今生也无有裨益。”

杂有世法所做之事，即使得到所谓的利、誉、称、乐，对于来世也没有丝毫利益可言；假设得到相反方面

[5] 指今生中的安乐。
[6] 世间八法：指利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。

的衰、毁、讥、苦，即便对今生也不会有任何帮助。

如果修行人奢望今生丰衣足食、风光体面，而寻找一位腰缠万贯的大施主，对其曲从逢迎，照顾情面，阿谀奉承，讨好献媚，这种人连自己的饭量多少都不清楚，竟然拿班做势地在那里打卦，还信口雌黄地授记将来会有甘苦、好歹之事，各种各样、大大小小的妄言脱口而出，他们的戒律为严重的过患所染污，无惭无愧的行为似是而非、极不清净，这样的人真不如死了为好。

这些不知满足的修行人，在见到大施主的时候，虽然连自己的情况怎样都无法一清二楚，却为了迎合他们的胃口而百般作态。这种人对弘扬佛法不但没有利益，反而会成为毁坏佛教的败类，还不如早点儿死了比较好，不要再做出如同小丑般的种种可笑表演了。

正合我意

作为修行人的我们，就算是冻僵而死（也绝不能以非法手段过活）。只要能依照戒律中所说的少量资具维生，不好不坏就可以了，即使是以化缘的低劣斋食财物，加上草叶瓜果等作为苦行的充饥之食，也该心满意足。

随顺前辈高僧大德修行的我们，绝不能以非法手段过活，只要有少量的吃穿就可以了，不应该有更高要求，这样的生活才是最有意义、最快乐的。

与任何人互不结识、不相交往，也不进行打卦、算命、作经忏之类的琐事，纵然当地所有的人们都为此而不高兴，以身体进行殴打，口中也是讥讽嘲笑，对我如此这般侮辱，那也是一件快事。

交往的人特别多、经常打卦算命，会使自己的修行生活趋于散乱，因此应该尽量杜绝类似事情的发生。

你既不给人打卦，也不为人算命，更不会到施主家

里念经，这样一来，可能很多人非常不高兴，那也不要紧，这时你应该想：即使以此导致他们对我百般讥讽甚至殴打也无关紧要，因为这对我的修行会有极大帮助。

因为它可以成为世间八法及赞则喜、谤则忧之恶分别念的最佳对治方法。如果他们对自己赞不绝口，尊敬拥戴，那么自相续中的贡高我慢就会日渐增盛，如此便会导致不堪设想的后果。诚如阿底峡尊者所说："众人不悦，正合心意。"

他们不高兴也不必在意，博朵瓦尊者说："别人不高兴，是我最高兴的事情。"

我们很多人在这里出家、修行的时候，家里人非常不高兴，对你百般阻挠并且讥讽嘲笑，这时应该想：你们不高兴正合我的心意。因为这对自己的修行反而会成为一种助缘，是非常值得高兴的一件事。

意思是说，人们对自己有不满情绪，恰恰合乎自己的意愿，应当心生欢喜。否则，仅仅为了微薄美食、少量暖衣，便以诈现威仪、谄媚奉承等邪命方式来养活，到头来将酿成后世在地狱、饿鬼、旁生界中感受严寒、酷热、饥饿、干渴的难忍苦果。恐怕再没有比这更严重的危害了。

别人对你特别好，你就会依靠他造下来世堕入三恶趣的因，由此可知，为迎合他人而百般奉承是对来世造成极大危害的根源。

所以，打卦、算命以及与世间人的紧密联系都会给自己的修行生活造成危害，住山修行人一定要对此严厉制止。

自己贪得无厌，在现世中如果得到丰富的衣食，就心花怒放、喜不自禁，如若没有得到就闷闷不乐、愁眉不展，而且一旦别人得到，那嫉妒心、竞争心、得失心、贪嗔心便自然而然在相续中滋生蔓延，心不愉快、倍感苦恼。

这些贪得无厌的人，得到财物时特别高兴，得不到

就心怀不满。作为修行人，应该放弃类似的执著，所谓的财物，得到不会心花怒放，得不到也不会痛苦不堪，长此以往，自己就有机会反观内心、精进修行了。

相反，如果自己能够将自心完全转移到善法方面，居于隐逸的静处时常反观自心、知足少欲，仅仅依靠化缘所得之物度过人生，就绝对不可能为了欲妙而生起贪婪、嗔恨、嫉妒之心等以至忧心如焚了。

真正的修行人，仅仅依靠化缘之物维持生活，知足少欲，也就绝对不会因此出现贪嗔等分别妄念。

正如古德所说的："清贫寡欲，无忧无虑。"如此一来，必然会心情舒畅、修行增上、生活清净。

汉地藏地都是这样的，很多住山的高僧大德的生活都是以清心寡欲为主，他们的生活无忧无虑、没有任何烦恼。

在座很多人也是这样吧，住在这样寂静的圣地，每天只要闻思修行就可以了，过的都是无忧无虑的生活。看一看现在世间人的生活，每天忙忙碌碌，心里担心各种各样的事情，根本无法安心度日。札嘎仁波切说："世间上最英雄的人其实是最胆小的人，世间上最富裕的人其实是最贫穷的人。"因为他们每天都要四处寻觅种种资具受用，可是我们山上的人每天吃点儿白菜、米饭就可以了，肉身原本就是假合的，即使对它百般重视也没有很大意义，几十年后必定要舍弃，而心却并非如此，它还会在漫长的轮回生涯中继续前进、漂泊。

大家应该仔细观察一下整个轮回的真实景象，很多人对它的真实面目根本不了解，总认为身心是一致的，实际上身心并不是一致的，有关这方面的道理在很多论典中都有阐述。所以对身体没必要过分执著，每天依靠一些简单的资具、无忧无虑地过生活就可以，不用像世

间人那样每天忧心忡忡。

依心抉择

若有人想：如果自己既没有维护施主等人的情面外出奔波寻找，也未曾从事打卦等，可是若当地的人们亲眼目睹了某位修行人稳重持久安住、知足少欲等功德，便携带衣食来到他的面前供养，在这种情况下应该怎么办呢，随便接受没有什么不良后果吧？

如果自己既没有为了护持施主情面而四处奔波，也没有给亲戚朋友打卦算命，但施主们见到了你的诸多功德，仍然带了许多财物前来供养，在这种情况下，是接受还是不接受呢？

这一点也需要观察自心。

这个问题确实非常重要，很多人根本不知道取舍，但无论如何，修行人对此都应反观自心。

如果自己对所有的妙欲利养、恭敬赞叹等都能作如梦如幻之想，毫无贪图世间之心，那就可以接受供养与爱戴。

应该对自己详加观察，对于别人的财物供养以及赞叹恭敬等若能视为如梦如幻——得到不过分执著、没有得到也不伤心痛苦，虽然无有很大利益但别人供养也能如幻境般对待，这时接受供养以及他人的爱戴恭敬也未尝不可。

札嘎仁波切的这种回答特别好，修行人平时就应观察自心：对事物财物特别贪著，就说明自心非常不清净，如果是仅仅维持自己的生活、其他财物有也可无也可的态度，对财物等供养视为幻境一般，那也无须拒绝。

然而，我们这些人从无始以来对妙欲贪恋强烈，不知满足，久远串习，牢不可破。追名求利、贪执妙欲等只能像干渴之人痛饮盐水般无有厌足。所以，倍受恭敬、利养丰厚、穷奢极欲对

我们这些人来说，显然是修持妙法的一大违缘。

没有执著确实可以接受，但凡夫众生无始以来的恶劣习气根深蒂固，对于名闻利养、妙欲享用等如同干渴之人饮用盐水般从来不知满足，在受到他人恭敬、获得丰厚利养时很难保持一颗清净之心，因此最好杜绝诸如此类的外缘。

否则最初可能是非常好的修行人，但财物利养越来越丰厚时，随着时间的推移，贪心也会越来越增上，如此一来，所谓的财源滚滚已经成为修行上的一个最大违缘了。

一般，修行人在最初的时候都是说“我要终生住在寂静处”而与上师同修道友和睦共处，也没有任何施主等前来探望，心情安乐。

最初的时候，很多人都会信誓旦旦地说：“没有成就之前，我会一直住在寂静圣地……”但没有两天，如此这般的誓言早已抛向脑后，他自己也已经坐在某大城市中的“妙高法座”上，开始他“弘法利生”的事业了。

凡夫人的想法都是不稳固的，藏族有句俗语：晚上睡觉时的想法，到早上起床时已经不复存在。前几天有个喇嘛说：“我非常想长期住在这里闻思修行，所以能不能借点钱给我买个房子……”我当时看他非常可怜，于是想尽办法借了一点钱给他。但昨天他又站到我门口上，说是：“这里我不想住了，房子还给你还是怎么办？……”真的，有些人心情不稳定，最初的时候发愿要终生住在静处，与谁也不接触，生活似乎也很清净，但用不了几天，他的想法已经完全转变了。

独自一人住在一处静静的神山中，首先是和谁也不相接触，似乎还过得很好。久而久之，渐渐地施主以及熟悉的人越来越多，在施主面前，顾其情面、虚伪狡诈等，通过世间法以及经忏佛




事、讲经说法等出世间法五花八门的欺骗手段取得利养恭敬，如此而行之人比比皆是，随处可见。

刚开始的时候确实可以精进修持，生活也比较简单，但慢慢地，随着认识的施主越来越多，他也会依靠经忏、打卦等五花八门的手段欺骗这些施主，这类人在当今时代随处可见。

他们之所以这样，是因为首先未通达上师所传授的教言实义，其次相续中没有断除对妙欲的强烈贪执，于是便如饥似渴永不满足地饮起欲妙名利地位等邪命的毒水，铸成大错，这种修行人连自己的名称也已丢失了。他的下场比世间人还惨痛，后世将堕入地狱中。

他们刚刚来到寂静地时，如果能够依靠上师的教言精进修持，经常身体力行、反观内心，也就不会出现上述不如法的行为。但他们对这些殊胜教言根本不屑一顾，整天浑浑噩噩、虚耗时间，根本不思维如何断除对人、物的贪执，把原本应该修行的时间全部消耗在世间八法上，将修行的本义完全忘得一干二净，唯一追求今生的名闻利养，他们不但连所谓修行人的名称都不具足，而且由此成就了今生来世无量无边的痛苦。

这种下场是每个人都不愿意看到的，因此作为修行人应该发下坚定的誓言：生生世世不离上师，宁可冻僵而死也不做非法之事。这样一来，依靠上师三宝的加持力，在你的生活上，也决定不会出现很大困难。

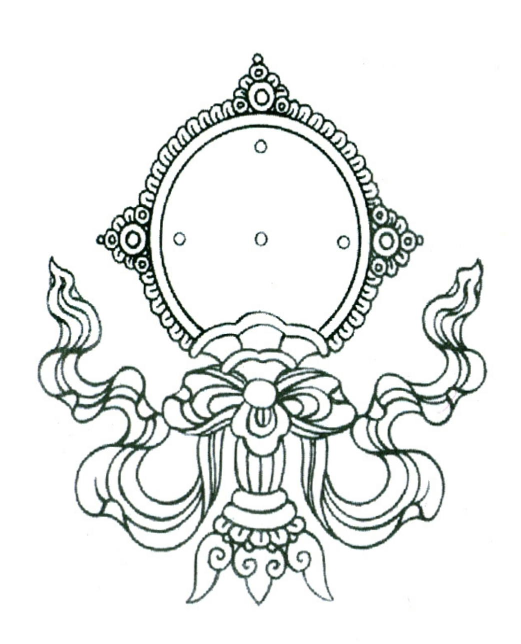
大家应该发这样的誓言，不然有些人刚开始出家、修行时特别特别激动，甚至磕大头的时候把额头都磕破了，希望能够马上获得成就。昨天有个年轻人说：“上师，我要马上获得成就，你给我传一个明心见性的法。”当时我对他说：“你《大圆满前行》听了没有？五十万





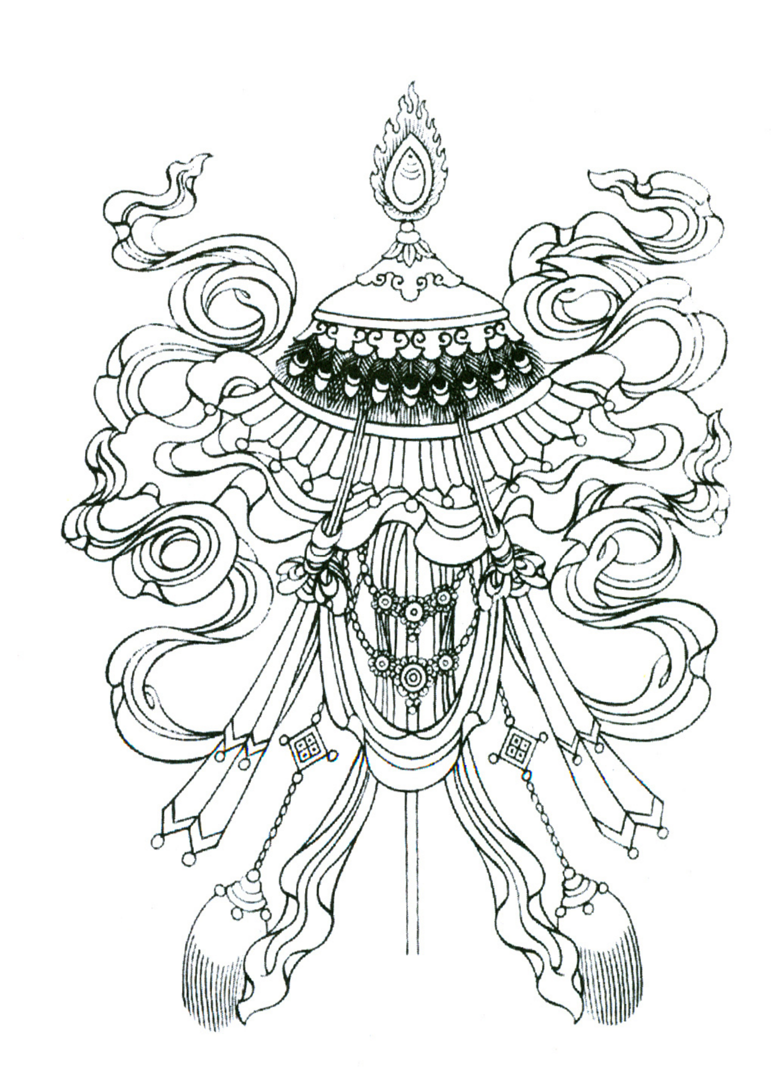

加行修了没有？成佛不是那么容易的事情，不是上师给你打一针就马上成佛的！”这也可以理解，很多人最初的时候非常激动，希望能够马上成佛，不然也不会出家。一方面心情激动非常好，是对佛陀具足信心的一种表现；但从另一个角度来说，表面看来似乎成佛很简单——今天出家明天就成佛，但是第二天发现根本没有成佛的时候，就把袈裟挂在树枝上，自己远走高飞了，这样非常不好。

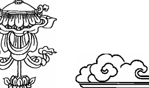
大家一定要稳固自己的信心，修行不是一天两天的事情，对个别高僧大德来说，确实可以在很短时间内修行成就，但我们无始以来的习气非常严重，次第性的修持正法才是最关键的。









四　依师方式

勿离上师

对于修行人来说，暂时与究竟的一切功德之源泉就是上师，大格西博朵瓦是这样说的："摄集一切窍诀的基础就是不舍弃殊胜的善知识。"

舍弃善知识根本不会获得殊胜成就。这一点宗喀巴大师在《事师五十颂释》中也是如此宣说的，无垢光尊者在《大圆满心性休息大车疏》中讲誓言部分时也说到：如果舍弃上师，不要说获得解脱，连善趣果报都不会得到。因此应该如理如法地依止善知识。

因此，我们必须做到如影随形般依止、一刹那间也不离开上师，

依止上师不是一两天、一两年的事情，应该像以前的高僧大德那样依止上师十几年、二十几年，上师相续中的功德，必须经过长期精进地苦行才能获得，不是轻而易举就能得到的。

格西又说："如果不离上师恒时追随，那么此人已经拥有了一切佛法。"

博朵瓦格西说："若谁恒时追随上师、一切随顺上师，此人即已拥有了一切佛法。"

当然具有法相的上师也很重要，若是名义上的上师，对佛法的基本含义根本不懂、《入菩萨行》也不重视的话，就不是一位具足法相的上师，对这种上师，即使依止多长时间也很难获得利益。

依此而言，我们必须恒常不离上师。

我总觉得这部《山法宝鬘论》非常相合自己的根基，里面所说的一字一句、一点一滴很容易浸入自己的心



间，其中的很多场景似乎就是说我们一样。

扎嘎仁波切摄受了很多男众女众弟子，当时肯定也看到了许多不如法的行为，因此通过自己的经验总结出这样一部《山法宝鬘论》，一针见血地指出了许多修行人的过失，尤其与当今时代存在的心和行为非常相应，对于应该注意的诸多不足也已经毫不留情地一一阐明了。

可是，我们中的有些人最初在上师前只求得零零星星的传承，马上口出狂言说"我要去寂静的神山了"。

在上师前只呆了一两天、一两个月，所得传承并不圆满，所求得的法也只是零零星星的简单法要，这时，他们就口口声声说"要去寂静神山修行"。

其实他根本不能独立自主地修行，却一意孤行，这种现象也是极为普遍的。

扎嘎仁波切说：这些人刚刚依止上师一两天，就马上到某某处独自修行，其实他根本不具足这种能力。

一般来说，对刚到学院的人，法王如意宝根本不会同意他们去修行，上师经常要求我们一定要认真闻思，尤其不要离开上师、金刚道友。但有些人根本不管上师说什么，一意孤行地跑到某某地方去修行，结果没两天就开始在繁华的都市里抛头露面了……

当上师健在期间，我们这些初学者应当像谚语中所说的"小孩拉着母亲的衣襟"一样瞬间也不离开上师。

我们都是初学者，还没有得到真正稳固的境界，这时应该像谚语中说的"孩子拉着母亲的衣襟[7]"一样，始终跟随在上师身边。

也就是说，熙熙攘攘的人流当中，孩子片刻也不能

[7] 一般藏装分外衣襟和内衣襟，折在里面的是内衣襟，外面的叫外衣襟。

离开母亲，如果松开抓住衣襟的手，用不了多久，孩子就会迷失方向。因此，上师健在时不应离开上师，一定要紧紧抓住上师衣襟，否则你自认为已经具足独立自主的能力，实际上你还根本没有成长，离开上师的话，一定会在茫茫轮回的大海中迷失方向的。

前段时间开极乐法会的时候，我看到一个小孩与母亲走散了，他一边走一边哭："妈妈、妈妈……"法会上人特别多，真的有点儿担心。当时我马上想起了札嘎仁波切的这个比喻——确实，与母亲走散真是很可怜！因此，我们这些小孩儿，在上师健在的此刻，一定要紧紧抓住上师如意宝的衣襟，千万不要离开！

那么这样做到底有什么必要呢？

整天不离开上师又有什么必要呢？

第一通过闻思教言可以断除增益；

如果不离开上师，就可以经常听闻佛法，这样就会断除自相续的疑惑。

第二言行举止庄严如法，不放逸。

由于一直呆在上师、道友的身边，自己的言行举止也会如理如法，不会散乱放逸。

长久依止上师便可对所有好的品德言行都一清二楚、了如指掌，随学上师极为重要。

在长期依止上师的过程中，对上师所有的功德品行必定会耳濡目染，进而善加随学。

我们在随学上师的过程中，尽力做到清心寡欲，不为欲望所恼，最终达到像日月运行那样逍遥自在地周游神山静处的境界时，不固定住于一境，也不要说这个地方是我的地方而执为我所，像野兽一样对任何地方都毫无贪执。

上师健在时，应该静静地依止在上师身边，过一种知足少欲的生活，当达到一定境界时，就如日月一样逍

遥自在，在虚空中到处云游，这时也就不用固定住于某一处了。但你的境界没有得到稳固之前不能乱跑，否则无有任何境界，最初一两天可能会住在寂静深山当中，之后，你的行为举止恐怕就很难保持一种修行人的风范了。

最初依止上师，在师前安住之时，要以他的确是一位了不起的上师之心态恭敬依止，自己的一切所作所为都不能擅自做主，要谨遵师言，一切威仪十分庄重。

在上师前应该恭敬依止，将上师作为真正的佛陀看待，即使没有"将上师作佛想"的心境，也应以"这位善知识非常了不起"的心态虔诚依止。

所有事情均需请问上师，任何一件事都不可自作主张，草率而行。

如此一来，你肯定会获得很大功德，自己的心行也不会与正法背道而驰。

如此一来，自己的所作所为均成了依教奉行，功德利益很大，

应该了知，由于你的所作所为已经得到上师的开许，一切事情都依照上师教言如理行持，这样一来，虽然是在做自己的事情，但也与为上师做事情一样，会获得极大功德。

并以此可将以往所造的一切罪业悉皆净除，自己的三门一切所为不致于放荡无度，也不会重新累积身语意的罪业。因此说，依教奉行的意义格外重大。

我们的一切行为既不能违越上师的言教，又要与同修道友们始终持久和睦相处。依照加行中所说的在上师面前听受包括道次第修心等自己所实修的法门在内的一切教授，必须像蜜蜂享受花蜜的甘美味道一样以闻思断除增益怀疑。

如同蜜蜂在花丛中津津有味地享受花蜜，不受任何外界干扰一样，我们应该恭恭敬敬地在上师前听受包括

道次第在内的一切法门，与金刚道友和睦相处，一心一意享用圆满殊胜的佛法妙味，不要被外界环境诱惑，依靠闻思修行断除相续中的所有增损怀疑。

既然说不要离开上师，那么，在拜见上师时应该怎么做呢？

晋见上师

如果自己有教言上的疑问要请教或者有事汇报，需要去晋见上师前，就必须搞清楚上师此时是否在百忙之中，是否心情愉悦，在上师悠闲自得、舒心悦意时可以前去讨教，

在自己有事情找上师或者想去见上师之前，应该首先打听：上师是否特别繁忙？上师心情是否愉快？详细观察之后，如果发现上师不是很忙，正在悠闲地晒太阳，心情也正好不错，这时，你可以小心谨慎地前去问候，并且提出自己的疑惑。

而在上师事务繁忙、心绪不佳时万万不可莽撞去打扰，就像小马驹或小狗崽对待它们的母亲那样。

可是，上师特别忙、心情也不太好，那你最好立刻离开，不要去打扰上师，因为即使你去询问，上师也不一定会仔细回答，这样一来，你回去之后可能会说："今天上师都没理我，真是个坏人……"

弟子对待上师就应该像小马驹或小狗崽对待母亲那样。一般来说，母马在草原上吃也吃饱了、喝也喝足了，心情特别愉快的时候，小马会很快发现并且立刻前去吸吮奶汁；如果母马正在吃草饮水或者心绪不佳，那小马根本不会接近它。藏族有种说法：小马比小孩子还聪明。因为小马非常善于观察母马的情绪，小孩子却没有这样的本事。小狗也是这样，一般母狗没什么事情、

心情不错时，小狗会马上过去吸吮母奶，但要是发现自己的母亲心情不好或者正在咬人，那不要说吸吮母奶，根本靠都不会靠近，只是远远地在一边乖乖看着。

在未得到上师的开许之前，自己不管三七二十一大摇大摆地来到上师面前，由于根本不知晓此刻上师是否心情很好，倘若正巧赶上上师心情不好，那么就会导致对上师不敬以及扰乱上师的心这两种极其严重的过失。

但是我们当中的个别人连小马、小狗都不如，根本不会观察上师的心情，随随便便跑到上师跟前，这样一来，对上师不恭敬以及扰乱上师心这两方面的过失也就随之出现了，这对自己非常不利。因此，在拜见上师前，一定要仔细观察。

因此，首先应当到上师的侍者前询问可不可以前去拜见，了解上师心情好不好的状况，再以晋见上师尊容比获得如意宝还难的心态来到师前，对上师毫无怠慢之心、谦虚谨慎、毕恭毕敬，如此可得到广大的功德。所以，到上师的面前时，先让侍者去请示上师获准后方可前往，这一点是极为重要的。

而且，见上师时不要像见普通人那样随随便便，应该以比获得如意宝还难得的心情恭恭敬敬地拜见。

可是，有些人对此却不以为然，他们说：我们既然已经依止上师，所以随意到上师跟前这是理所当然的，如果不可以随便去见，那么依止上师有什么用呢？

个别人对上述教言根本不屑一顾："你也是上师弟子，我也是上师弟子，既然你可以去见上师，那我也要去……"于是大摇大摆地来到上师跟前，对上师根本不具足应有的恭敬心与信心，将自己目中无人的丑态表现得淋漓尽致。

这说明他们压根不懂依止善知识的方式。

这是非常愚笨的一种行为。上师如意宝在成都中央

花园的时候，本来见上师的时间已经过了，但有个人一定要见上师，他冲过好几个侍者非要闯进去……这种人就是不懂如何拜见上师的道理。

一般精神有问题的话，经常会做一些不如法的事情，但如果精神没有问题，这样做是绝对不合理的。

例如，世间上那些官员所属的百姓们也没有说“因为他是长官所以什么时候想去都可以”而随便前去见，

即使是世间的普通官员，也不是随便想见就能够去见的，更何况拜见如真佛一般、具足一切功德的大恩上师，怎么能如此随随便便呢？

那么对于法主、法王、如意宝般妙法源泉之上师，怀有不敬之心，口出非礼之词说“不管上师开不开许都要去见”便径直而入，这是对上师的最大不敬。

这一点一定要注意，不管见哪一位上师，一定要首先请求开许，千万不要扰乱上师的心。否则未得到上师开许，或者将上师看作普通道友那样对待，这是绝对不合理的，对于这种做法，智悲光尊者也已经作出了严厉谴责。

再说，就算是要去拜访世间的大官员、大人物们，也不能乱了方寸，而必须首先通过他的下属，依次引见，否则也不能见到。

如果想见世间普通的官员，也要首先问询他的秘书是否可以约见，直接闯进去是非常不礼貌的行为。

对于上师竟然都不能像世间人对待大官员、大人物那样尊重敬仰，那还有什么比这更不恭敬的态度呢？

在拜见上师的过程中，假使连对世间官员的态度都不具足，那还有什么是比这更不恭敬的呢？上师是三界导师，必须以恭恭敬敬的心态拜见，这一点千万要注意。

自己只是私下认为拜见上师是天经地义、理所应当的事，于是趾高气扬地直入其内，这种草率举动恰恰将他无有将上师视为

真佛的清净观之内相暴露无遗。

如果根本不理会上师是否繁忙、心情是否愉快而冒然出现，一味地将上师当作普通人一样看待，那已经完全表露了他对上师没有信心的一种心态。

真实作想

因此说，拜见上师时要有一个正确的思维，应该了知，见到上师和遇到上师是千载难逢的殊胜机缘，非常难得。但这种想法，很多人既做不到也想不到。

本来，我们应当有见一次上师的尊容、听一次上师的言教就如同亲睹佛陀的金颜、亲聆佛语一般极为稀罕难得的想法。如果没有这样想，那就是一大错误。

见到上师尊容或聆听上师言教，应该像亲见具足相好的如来、亲闻佛陀谛实语一般，在心中生起一种极为稀罕难得的心情。

当然，现在亲自拜见上师有点儿困难，但每天都可以听到上师如意宝的教言，这时候大家能不能观想：上师的法音如此难以听闻，在千百万劫中都是难以遭遇的。进而生起稀罕之心恭敬聆听。

但是，有些人不要说如理观想，可能认为上师每天给我们传法，今天也传明天也传，对此已经习以为常了，实际这种想法是非常错误的，应该从现在开始修正自己的观念。

即使心中确实已生起了面见上师的身相与听受上师的教言极为不易的念头，但是在去往上师面前的途中仍然需要如是忆念：我的上师的的确确就是真正的佛陀，我今虽有这样的问题要请教，却不知能否如愿以偿，假设有幸在上师面前讨教，并获得了满意的答复，那真是太有福报了。

假使已经真正生起了面见上师、听闻上师教言十分

不易的念头，在前往面见上师的途中也要作如是想：我的上师不是普通凡人，他是真正的佛陀，若能得以拜见那就真的太有福报了。

但有些人非常愚笨，已经依止上师好多年了，在上师面前也听闻了诸多教言，他却认为还没有依止上师。他们认为：上师给一个加持品或者说你可以依止我之类的话才是依止上师。这种想法是错误的，你在上师前已经听闻佛法、接受灌顶，这位上师从此以后已经摄受了你，之后只能靠你自己的精进修行才可以，释迦牟尼佛曾经亲口说：“吾为汝说解脱之方便，当知解脱依赖于自己。”所谓的摄受弟子，并不是像某些人认为那样——每天在你面前说个悄悄话或者给你取个法名，不是这样的。

当然我们有些人刚来，有些人刚开始学佛，对上述问题根本不懂，这也情有可原。但个别人已经在上师如意宝跟前听闻佛法五、六年了，仍然说：“我想依止法王如意宝，有没有什么办法可以见一次法王？”这种说法实在太可笑了，札嘎仁波切说：这样依止上师的心态是不合理的。

大家一定要在佛教的有关经论中好好闻思，不然连什么叫依止上师都不懂。在座诸位已经早就被法王如意宝摄受了，其他已经听闻过佛法的上师也已经依止了，因为已经听他传过法，即使不想依止也没有办法了。但是很多人认为，依止上师就应该像以前佛对弟子说的那样：“我是你的导师，你是我的声闻。”这才算依止上师，不是这样的，类似“我已经在他面前听闻了教言，但还未依止过他”的说法，在佛教当中根本不存在，也许是我孤陋寡闻，但这种现象应该不会有吧，也最好不要有。

面见一次上师的身相，就相当于亲眼目睹了所有佛陀的身相。

不论从功德上还是教理上，拜见一次上师就好像真正见到了佛陀，没有什么差别。

如此可以清净无始以来多生累劫中所积的一切罪障，实在具有广大深远的意义。

多生累劫当中积累的一切罪障，在见到上师如意宝后都可以得到清净。去年在成都中央花园的时候，有几个人本来已经买了飞机票，但他们说：“来一趟不容易，见到法王如意宝能够遣除一切罪障、获得无量功德，我们一定要去拜见。”当时问过法王如意宝后，上师也是特别开许他们拜见了。确实应该有这样的想法，这对你自己也会产生巨大的利益。

之后，在侍者尚未通知上师是否准许之前一直耐心等待。

首先应该在侍者面前恭恭敬敬地询问是否可以拜见，之后耐心等待。

一般侍者的态度也应该好一点儿，很多上师身边的人的态度非常傲慢，这样很容易让别人生起邪见。以前开极乐法会的时候，学院这边来了一位大活佛，他的侍者特别傲慢，当时见到活佛过来，他就一直推着旁边的人说：“退回去、退回去……我们的上师来了！”当时很多人都不太高兴，说他是“上师的倒车”，因为倒车时经常会有一种声音说：“请注意！倒车！请注意！倒车！”

这种行为确实不太好，你们有机缘在上师身边的话，对每个人都一定要恭敬，不然见什么人、接什么电话都特别不恭敬，这样会使本来对上师很有信心的人依靠这种因缘断送善根，这种过失是很大的。

按理来说本该如此，然而我们这些人即便是一百次见到上师的身相、一百次听闻上师的言教，仍旧将上师看成是一般的



普通人，从未体会到亲见上师的身体难得、聆听上师的教授难得、见师身闻师言意义重大这一点。

札嘎仁波切又批评我们说：“你们这些人即使见了上师一百次也无所谓，根本不知道面见上师身相、听闻上师法音的殊胜难得。”

我有时想：不论住山修行还是依止上师，首先应该学习这部《札嘎山法》，要不然连这种非常浅显的道理都不懂。确实是这样，如果早点儿知道的话，在见到上师、听闻上师法音的时候一定会生起难得之心，但很多人根本没有意识到这一点。

如此一来，势必会导致自相续原有的一切闻思修行功德无余丧失、前所未有的功德不会重新生起的不良后果。

如果对上师始终采取一种无所谓的态度，那么以前具足的功德终将丧失，以前不具足的功德也将无法得到。

博朵瓦格西曾说过：“对上师不恭是失去智慧的主因。”

这很重要，有些人也是这样，以前对上师的信心、智慧等各方面非常不错，但后来不知道什么原因，不但对上师的信心退失，自己的智慧也越来越减少了。所以说，自相续生起智慧的根本因就是对上师的恭敬心。

如果偶尔因没有得到开许而未能如愿面见上师，也不能心烦意乱，心里应当这样想：我应该明白这是对自己最殊胜的教诲，这明明是在暗示我：因为你的恶业罪障太深重了，你若诚心诚意想见真佛上师，就要净除自己的罪障。

假设上师由于某种原因不能见你，你也没必要马上发脾气。人们在拜见上师时都会怀有各种各样的目的，但不管怎样，如果上师不见你，就应如此思维：这是对我最为殊胜的一个教诲，由于自己无始以来的罪业太过深重，所以无法见到真正的佛陀，自此以后应该精勤忏

悔罪障。

因此见不到上师也不要怨这个怨那个，怨天尤人没有任何好处，暂时先好好地修五十万加行，五十万加行都没修完怎么能见到上师呢？

还有人拿了一大把钞票去见上师，但也没有如愿见到，这时他总是会说：“上师怎么会不见我呢？我这么有钱……”但这跟有钱没钱也没什么关系吧……

如果一请求即刻得到开许，自己应该想到：在自己罪孽业障尚未清净时，上师就慈悲恩准前去面见，这说明他老人家一方面是在用强制的方法净除自己的深重罪障，一方面是为了让自己积累广大的福德，现在有幸去参见上师，应当趁此机会积累福德，

上师如果立刻开许拜见，就应如上这般观想。

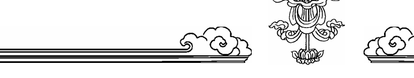
有些人在见上师时喜欢哭，尤其刚来的时候，但住在学院里两三年之后，他的眼泪也已经干了。我们当中的个别人确实是，不要说见法王，在我面前都是一直哭，但现在一滴眼泪都流不出来，也不知道什么原因。

于是心里一边默默观修七支供，虔诚祈祷，一边恭恭敬敬地向上师献上曼茶罗等供品。

倘若上师声色俱厉地对你进行训斥呵责，那么要认识到这是上师在赐给自己窍诀；

上师对你进行严厉地呵斥、批评，也不应生起嗔恨心：“我没有犯错误，上师为什么骂我？”不应该这样。以前依科上师在弟子出现违缘时，经常会通过呵斥将弟子身上的违缘遣除。因此，上师可能是看到你的一些违缘或者观察到你的某种心态，于是通过谴责使之消除，你这时不要耿耿于怀，心里想着一定要报仇……

然而恰恰相反，现在的个别弟子，对上师的教言一句也记不住，对他的批评却能铭刻于心，这些人真的像



莲花生大师所说的："他的心已经着魔了。"
假设上师大发雷霆，对你大打出手，你也应当认识到：他老人家是在显示采用强制性方便法净除我的罪障、摧毁我的烦恼这一事业。长期如此串习，平时也必须与上师形影不离，集中精力精勤修学依止上师的方法。

上师的很多行为、语言都具有一定的密意，因此不论打你还是批评你，不要像对待一般人那样怀恨在心，格鲁派的智贡格西在讲述菩提道次第时，讲到了许多如何依止上师的窍诀。

下面是遣除一些非理之想。有些人在依止上师过程中，总是认为自己的想法非常正确，这种观念很不如法，应该断除此类邪念。

断颠倒想

对此有些人显出一副颇有见地的神态说：就像如果与火靠得太近必将遭到焚烧一样，如若与上师过于亲密，那必然会出现矛盾重重的不良后果。所以，求法时依止上师，在不求法时就远远避开上师，到别处去安住，这样还是很好的。

有人认为：就好像离火太近会被灼伤一样，离上师太近的话，一定会发生各种各样的矛盾，因此不应距离上师太近，求法时住在上师跟前，不求法时就远远离开。

他们依止上师就为了得到一点儿法，札嘎仁波切说：这种人就像乌鸦得到一块肉就马上远走高飞一样，在他的相续中，根本得不到上师的加持。实际上，上师的意传加持非常不可思议，仅仅依靠自己苦修不一定证悟，但依靠令上师欢喜等方式获得证悟的现象却是非常多的。

说完便在距离上师一个月路程的远处住了下来。这种现象俯拾即是，极为常见。

不要说像我这样的小人物面前，即使法王如意宝跟前也有这种人——听法时靠上师特别近、不听法就远远离开。他们认为平时也离上师太近，以后肯定会出问题的。但你远远避开可能不会解决问题，前辈的高僧大德从智慧上来说非常了不起，却为什么还是长时间依止在上师身边呢？就是为了获得上师的意传加持，学习上师的清净行为。

这种人往往口头上会说出诸如"我唯一依赖上师"这样冠冕堂皇、漂亮动听的言词，实际行动中却充分显露出他对于如理如法依止上师根本毫无兴趣的心态。

这种人已经在实际行动中表现出了自己对依止上师根本毫无兴趣的心态。

一般而言，具有将上师视为真佛的无伪清净心确实不是一件轻而易举的事，但是我们如果能做到口中经常说上师就是真佛陀，心里也反反复复这样观想，夜以继日对上师修清净观，那么与上师越亲近，对依止上师之道理的理解程度也相应会越来越提高。

作为凡夫人，想要做到这一点确实非常不容易。这主要是因为认识不够，对依止上师的方式根本不理解。我们如果能够身体如理行持、口中如理宣说，其实依止上师也并不是很困难。

一般来说，真正的高僧大德、大上师不会无缘无故损害你，可以一心一意地依止，不像现在社会上的恶人，他们经常不讲道理，会对你造成损害，对这种人远远避开是非常好的。

有些人说："我经常对上师生邪见。"我有时想：在法王如意宝这样的上师前怎么会生起邪见呢？上师不论做任何事，就是为了暂时、究竟地利益众生，为什么还会生邪见呢？如果上师整天喝酒、抽烟、无恶不作，那你对上师生邪见也可以，但上师每天讲经说法、弘法



利生，你到底从什么角度对上师生邪见呢？实在让人无法理解。

因此我们一定要提高认识，依止上师、亲近上师不是很困难，经常将上师作佛想，口中也如此宣说，自己的相续会逐渐得到转变的。

还有些人顾虑重重地说：“因为我心里对上师没有信心、恭敬心与清净心，如果呆在上师身边，只能积累恶业而已。”

有些人认为：自己既没有信心也不具足清净心，那还不如早一点儿离开上师。但你有没有把握离开上师后功德越来越增上呢？假设在上师身边都得不到利益，那离开上师可能更加不行了。

这些人本来自己就已经不具有清净观，加之又不愿意长期持久地修清净观，他们认为反正我没有清净心，就顺其自然吧，如此也是很快乐的，而不愿意改正自己的恶行。（这些人纯粹是破罐破摔、将错就错、自暴自弃、自甘堕落，孰不知无有清净心也是可以改变的。如上所说，与具正信的道友相处，多观想上师的功德，逐渐就会改过自新的，并且亲近上师也有无量功德。）



他们愚昧地认为一切随缘转吧，根本不愿意改变自己的德行，这唯是将自己推向恶业深渊的想法，是对自己、对众生不负责任的一种心态。

有的人也满不在乎地说：“既然对上师不能观清净心，那也是无所谓的，独自住在偏僻的山里修法也是很好的。”

他们对于这样做的后果根本不在乎，认为：没有清净心也无所谓，反正得到一点儿法，到山中修行就可以了。

你们对上师连一颗清净心都不能观想，那煞有介事地修法又能有什么利益呢？难道佛陀没有说过大大小小的一切功德均依赖于上师吗？






也许你自认为非常了不起，但是，难道你不知道远离上师之后，可能有很多功德都得不到吗？

而且，对上师能生起信心、观清净心的主因就是要在上师身边住下来，随后全神贯注听闻依止上师的甚深窍诀，交往那些对上师观清净心的同修道友，与此同时对上师修清净观。

远离上师没有利益，应该在上师身边安住下来，与对上师有信心的道友交往，这一点很重要，法王如意宝也说：“如果实在无法闻思修行，就依止见修行果比较好的道友，这样会对你有所帮助。”

大成就者事业金刚曾经请问金刚手菩萨：“生起信心之因是什么？”金刚手菩萨答言：“如若依止如第二佛陀般的上师便可生起信心；如果与具有正信的道友相处也可生起信心。”

事业金刚是宁玛巴的一位大成就者，宗喀巴大师的上师。在宗大师的传记中说：有关密宗宁玛巴的种种教言是在事业金刚面前听受的。《空行心滴》中莲花生大师与空行母益西措嘉的对话——有关甘露妙药的大圆满法，后来宗喀巴大师在事业金刚前听闻之后，也将这一法要通过自己与事业金刚对话的方式表现了出来——宗喀巴问、事业金刚言，这在宗大师的著作全集中应该有。

现在很多人说：“我信心生不起来，恭敬心也没有，怎么办呢？”这样的话，你在具足信心的道友跟前呆几天就自然而然会生起信心，因为一般人很容易受到周围环境和人事的影响。金刚手菩萨赐予我们的教言是：上师与第二大佛陀无有差别，如若对其无有信心、恭敬心，就更应该好好依止上师，千万不要轻易离开。

也许有些人会有这样的想法：住在与上师隔一定距离的寂静山中，只要将上师观想在头顶上修清净心就可以了，守在上师身旁又有什么必要呢？






学院的有些人说是到附近的某某神山修行，但你到了那里以后吃不饱、穿不暖的经历我也略有耳闻，这时你们怀念上师的金刚歌也已经“自然而然”地流露出来了……这不是自讨苦吃嘛！

在上师健在的时候，不论修行好或不好，最好不要离开上师，在上师面前聆听法要才是最重要的。

这种人也实属愚昧无知、智慧浅薄之徒。如果不住在上师身边，怎么能听受上师的讲经说法？如果听闻不到上师的讲经说法，怎么能断除对教言的满腹怀疑？如果没有断除对教言的满腹怀疑，又怎么能生起五道十地的功德？

现在很多人的心里都会存有很多疑惑，这是因为学习佛法的时间不长、自己的精进程度不够导致的。如果依止上师的时间越来越长，相续中的怀疑也会自然而然断除。在座的老修行人可以回忆一下自己刚来的时候——怀疑满腹、矛盾重重，而现在，相续中的怀疑是不是已经越来越减少了？你们可以比较一下，现在的心态是不是已经在很大程度上得到了改善，这都是听经闻法的原因，否则根本不可能断除怀疑。

再说，如果我们要杜绝上师不欢喜的一切事情、对于上师欢喜之事尽力而为的话，那么住在与上师遥隔千里之外的地方怎么会知道什么是上师欢喜的、什么是上师不欢喜的呢？

按理说，应该对上师欢喜的事情努力行持、不欢喜的事情尽力断除，假设一直呆在上师身边，就可以了知哪些事情会使上师欢喜，哪些事情上师不欢喜，但如果离开了上师，又如何知道呢？

如果说需要以三供养令师欢喜，无论是哪一种供养都必须亲近上师才能做到。

对于上师，应该依靠三种供养使之欢喜，而所谓的三种供养都必须亲近依止上师才可以，否则根本无法实

现。

供养财物必须要面见上师前而供养；

首先是供养财物令师生喜。不过，这也不是很困难，现在通过银行汇款、邮局投递都是可以的，除非是一些饮料想寄过来恐怕有点儿困难……

恭敬承侍也必须住在上师身边，才能办到；

其次是以恭敬承侍令师欢喜。这一点确实要在上师身边才能做到，不然你人在大城市里，然后说：“上师你要不要做什么事情？”在大城市里没什么事情需要做，我也不想在那里办工厂……

依教修行的供养也是同样，要遣除修法的歧途障碍必须向上师请教，方能成就。

能够令上师真正欢喜的就是依教修行，但是修法过程中经常会出现各种各样的歧途障碍，这只有在上师跟前请教之后才能遣除，如果离上师特别远，你又如何请教呢？

所以说，只有在上师身边才能以这三种供养令师生喜。如若与上师遥遥相隔，那以三供养令上师欢喜就成了痴心妄想，根本是无法办到的。

希望各位道友不要轻易离开上师。

舍近求远

依止上师的过程中，很多修行人的行为都不如法——对于本该依止的却没有很好依止，这种做法绝对不合理。

当然了，如果自己与上师天各一方、遥不可及，或者上师已不在人间，在这种情况下因为没有真身的上师在前，我们不得不通过忆念观想上师在头顶或心间等处而修清净心，并猛厉祈祷。

如果上师已经离开人间，或者以某种因缘对上师遥不可及，而不是自己故意离开，比如上师在印度、尼泊尔等地，你虽然曾经依止过，但现在真正想要去亲近也很困难，或者亲近上师的各种因缘不具足，在这样的情况下就不得不依靠观想——白天将上师观在头顶、晚上观在心间，这在佛经中也是开许的。

可是现在自己本来与上师近在咫尺，有直接参见上师机会的此时，却不对上师真身进行祈祷以求得加持，反而矫揉造作地将上师观想在头顶上来修持，这样舍近求远的做法又有何必要呢？

但是，你本来距离上师特别近，也有直接拜见上师的机会，仍然依靠观想的方式就非常不合理。

有些人确实这样的，在上师身边没有信心、恭敬心，自己的行为也不如法，因此说：“听法的时候在上师前听法，平时只要在其他地方观想祈祷就可以了。”这种现象在藏族人、汉族人中都有，以前我们刚来的时候，有人说：“对上师经常观想也可以，与在上师身边没有差别。”法王如意宝听到这种说法之后，在课堂上作了非常严厉的批评。曾经有位堪布去印度之后给法王如意宝写了一封信，说：“在上师身边很担心犯密乘戒，因此暂时离开，而且上师身边的一些人经常提醒我：很多人在上师前告你的状，所以你最好离开，不然会跟上师发生矛盾的。”法王如意宝看了这封信特别伤心，法王说：“依靠我根本不会发生这样的情况，这些人不应该这样说。”像这样在金刚上师和弟子之间挑拨是非非常的不合理。

上述这些情况都是修行过程中容易出现的，有人对佛经密意根本不了解，单单依靠佛经中的只言片语就开始胡思乱想、自作主张，不应该这样。

即使是上师色身已离开人世，我们也要真切发愿生生世世不离上师并诚挚祈祷赐予加持，那么上师健在之时又怎敢轻易扬长而去呢？

即使上师的色身已经离开，也应该诚挚祈祷：生生世世不离上师。更何况上师健在的此时，为什么要自作主张、随随便便离开呢？这样你不是已经违背自己所发的誓言了吗？！

我们在多生累世中也难得有机缘幸遇如此贤德上师，如今幸运值遇一次，本应当像盲人抓住象尾片刻不放那样，寸步不离、紧紧跟随上师左右，

按理来说，我们在多生累劫中能够遇到这样的上师非常困难，这一世依靠前世积累的福报以及各种各样的因缘已经遇到了殊胜善知识，那就应该像盲人抓住大象的尾巴一样紧紧不放，我们在无始以来的茫茫轮回旷野中遇到了这样的善知识非常不容易，既然已经遇到就千万不要轻易离开。

有些人依靠上师批评等非常简单的理由，随随便便就离开了，认为这样呆在上师身边没有什么意义，但是你离开之后有没有获得真正的利益呢？我觉得札嘎仁波切所说“孩子抓住母亲衣襟”的比喻非常贴切，如果小孩子因为母亲打他就轻易离开的话，那他自己怎么生活呢？同样道理，我们很多人智慧的身体还没有成熟之前，最好不要依靠小小因缘离开上师，尽量呆在上师身边，这一点非常值得重视。

可偏偏有些人就是不能稳重持久地安住，他们在毫无必要的情况下也会断然离开上师，到遥远的地方去住，这种胆大妄为之人难道不是鬼使神差、恶魔入心了吗？

有些人为了离开上师，对上师打妄语甚至根本不跟上师打招呼就离开了。其实你的离开对上师来说没有任



何影响，真正具足法相的上师面前肯定会有很多弟子，你一个人离开对上师来说无利无害，但对你个人来说却存在着很大的危害性。

有些上师在听到弟子要离开时，从表情上也可以看出上师非常的不高兴，那是不是上师非常需要你，没有你就做不了事情呢？不是这样的。上师明明知道你这个人在智慧、悲心等各方面根本不成熟，这时候断然离开非常危险，所以才表现出这种不满的情绪。

所以奉劝大家，不要因为小小的理由轻易离开，像我们这里经常停电，有些人就因为很苦、很冷、很黑等各种微不足道的理由想要离开，这样有点可惜。我们刚来的时候根本没有电、没有蔬菜，也没有公路，但那个时候我们都是特别开心的。人都有一种适应能力，不论好条件、坏条件，渐渐习惯之后不会觉得很困难，只要不影响闻思修行就可以了，因此不要轻易离开上师。修行人如果远离上师，自己的修行境界根本无法得到增上，那真的和街头与父母走散的孩子没有什么差别，非常可怜。

这些大胆的人无缘无故地轻易离开上师，那与着魔了没有什么差别，真的已经走火入魔了。有些人说："我晚上睡不着，是不是着魔了？"这倒没什么，不必担心，但随随便便打妄语离开上师，魔鬼就真的已经进入你的心间了。

如果现在无有任何必要的情况下随随便便离开上师，最终的结果只能是断掉后世值遇上师的习气缘分，良言规劝你不要故意积累使自己许多生世中都遇不到这样能讲经示道之上师的深重恶业。

对自己来说，本来现在遇到上师已经种下了一个非

常好的习气种子，但因为你的随便离开而完全断根，还给来世种下了不好的习气种子。希望你们千万不要造下长时间遇不到善知识的恶业！

上师如意宝也说："你们不要因为小小的物资受用失去自己的悲心、戒律，你到城市里去没有任何利益，人身非常难得，我们现在遇到了如此难得的传承上师的珍贵法宝非常不容易，千万不要轻易放弃这个机会。"

扎嘎仁波切也劝我们千万不要故意造下这样的恶业，如果是各方面因缘不具足而不得不离开，那是恶业现前也没有办法，但个别人却认为随随便便离开上师无所谓，结果自己的智慧、悲心也就根本没有办法成长了。

如果自己能持之以恒长久亲近上师，则可获得广大的利益。相反，如若做不到日久岁深地长期依止上师，那么后果也是不堪设想的。正如《蓝色手册颂》中所说："恒时不离依上师，成办诸事片刻非。"

《蓝色手册》中说："恒时不要离开上师，否则，任何事情都将无法成办。"

《蓝色手册释》中这样写道："贵族的两兄弟其一虽然智慧高超，并具有信心，却因不亲近上师而沦落成一位商人，最终惨遭横死；另一人虽然既无信心也无智慧，但因亲近上师而成了闻名遐迩的好修行人。

在依止上师的过程中也会发现，有些人原本智慧等各方面都不错，但后来渐渐远离上师，结果，有的成为商人、有的成为售票员……他们最初可能认为自己有一定境界，觉得自己的信心、见解都不会退失，智慧也会增上，似乎很有把握，但按照他们现在的行为来看，一年当中可能都不会忆念一次上师三宝。相反，以前智慧等各方面都不如他们的人，由于一直安心住在上师身边，唯一修持正法，现在从他们的所作所行来看，确实

已经取得了很大的进步。

有人说："我现在修法等各方面都没有成效，怎么办呢？"修法不那么容易，两三天就出现非常了不起的成就是很困难的，但是尽量呆在上师身边，尽量对治自相续的烦恼，这样你造的恶业就会很少，可是在外面的世界中就不好说了。所以有机缘的时候，应该长时间依止上师，不要离开，因为你无始以来的恶劣习气非常严重，而且现在的社会环境具有非常大的染污性，再加上，凡夫人的心没有自由，容易随外境转变，这样一来，没有一个正法的约束，你的心行也会很容易跑到非法轨道上去。

这两位兄弟给我们指示了一条非常好的道路。

如果能够做到恒时不离、始终如一地亲近上师，那么就会像那若巴一样相续中生起梦寐以求的一切功德。"

相形见绌

与以前的高僧大德相比，我们确实相差很远，真的应该自惭形秽。

在当今时代，大多数人都认为依止上师的目的就是听受教言，因为必须在听闻教言的基础上才能实地修行，所以应当首先在一年或几个月当中依止上师，求得所有的教言后自己另找一处地方去修法，就可以了。有这种想法的人不乏其数，到处可见。

札嘎仁波切在世的那个年代就是这样，现在的人更不用说了，很多人认为依止上师的目的就是听受教言窍诀，但所谓的窍诀不是听一听就可以的，首先应该在上师身边获得加持、智慧，之后逐渐在自相续生起证悟，这样才可以，不是在一两天中听受教言，之后便可以远走他乡的。





这些人求完教言后便像乌鸦衔着肉飞到别处去一样不顾一切地跑到其他地方去实修了。

他们依止上师一两天，听受一两个教言就跑到其他地方去，再也不理上师了，但真正的依止不是这样，修学佛法不是那么容易的。

一般乌鸦在某处找到一块肉之后，就再也不会到这里来，因为它害怕主人会打它，但依止上师的过程中，听了少许法就再也不理上师了，那就根本得不到上师的意传加持。

可是，你这样做根本无法得到任何加持，恐怕只是徒劳无益而已。

如果得不到加持，即使生起少许的境界也不会稳固，而且想要生起境界也是非常困难的，如此一来，你原来听受的教言已经成了徒劳无益。

仲敦巴格西在依止色尊者上师期间，对其精心承侍，甚至包括放牧、清扫人粪马粪在内的事都尽心而做。后来拜见阿底峡尊者时，他心有疑虑地请问尊者："先前我所做的善事中哪些最有意义？"尊者极为肯定地说："在你做过的所有善事中再没有比你恭敬侍候色尊者上师更有意义的了。"

格西仲敦巴在依止色尊者时，尽心尽力地承侍上师，包括马粪、人粪都会认认真真地打扫，这是非常有意义的行为。

如果以那若巴尊者依止帝洛巴上师、玛尔巴尊者依止那若巴上师、米拉日巴尊者依止玛尔巴上师那可歌可泣的事迹来衡量的话，现在的有些人从上师那里取得教言后，为了上师竟然连身上出点汗水的苦行都不能做，自己只身一人去修行当然不可能生起任何功德了。

从以前高僧大德的行为衡量，现在的许多人，虽然在上师跟前听受了诸多教言，但为了上师，却连身上出



点儿汗水的苦行也不曾做过，反而希望依靠这样的教授获得修行上的成就，那是绝对不现实的事情，在你相续中不会生起任何功德。

前辈的大成就者们悉心毕力承侍上师，身语意付出了何等的代价，可以说是不惜粉身碎骨来积累福德资粮。

前辈高僧大德为了积累资粮，对于恭敬承侍上师付出了何等代价！这一点从历代高僧大德依止善知识的过程中可以看出来，而现在的很多人不要说类似的苦行，在听完法要后，甚至不愿意在上师身边呆一小会儿，那所谓的证悟功德又要从何处生起呢？

所以，三门不如理如法地令上师欢喜，反而隐居在另外的地方，仅仅凭着对教言的一知半解如何能生起功德，这样做的人到底又是为了什么呢？

在对教言仅仅一知半解的情况下就擅自离开上师，你这样做到底是为了成就还是为了什么呢？

即便已经对教言内容完全理解，也要长期在上师身边恭敬承侍，否则自相续的功德很难生起。

倘若像讨债一样从上师那里收取甚深的教言随即便独断专行地到另一处去住，那么请问你一开始依止上师时已经供养了身语意这又作何解释呢？

有些人确实就像讨债一样，只要求上师给自己传法，今天去求明天也去求，后来上师在无可奈何的情况下不得不给你传了一些法，而你在求得法要之后就再也没有出现过，自以为是地独自修行去了。这样一来，你一开始说身口意全部供养，现在却自己做主跑到其他地方去，那上师做主的权力又在哪里呢？

如果你自我做主的话，那上师还有什么权利可言？这么说，原来你是在最初上师恩赐教言之前供养身语意，等教言已完全得到手中以后便强硬地夺了回来。

一般人刚来的时候心情特别激动，说是"财物、房子、身口意全部供养……"，但是他们的心特别不稳固，没几天就全部要回去了……

这实在是罪大恶极的举动。

令师生喜极重要

有些人根本未曾慎重观察上师高不高兴，一开始就心急如焚地对上师说："希望上师尽快赐予我教言。"之后今天追着上师，明天也跟着上师，在一个月中就这样纠缠不休，最后他终于如愿以偿，得受了完整的教言。但因为上师是在无可奈何、心不欢喜、极不情愿的情况下传授的，所以这样的教言不仅仅不能使他受益匪浅，反而会深受危害。

由于他的百般纠缠，上师在无可奈何的情况下，也不得不给他传授教言，可是这样不但没有利益反而存在很大危害。

从前有一个人在博朵瓦格西毫无情绪时求得了不动佛的修法，结果事隔不久他就一命呜呼了。普穹瓦尊者对此表态说："我认为他的死完全是由于在格西心情不悦的情况下求法的缘故。"

普穹瓦尊者说：这个人的死亡，不是其他原因，就是因为博朵瓦格西在不高兴的情况下给他传授教言的缘故。我们也不敢这样说，但在上师不情愿的情况下求得教言确实没有利益。

如《蓝色手册》中云："一切大乘之教规，令师欢喜最重要，上师极为喜悦故，一切所为具大义。相反教言虽具全，然彼不会得加持，故当努力令师喜。"

一切所作所为中，让上师欢喜是非常重要的。个别人在未得到教言之前，想尽一切办法让上师欢喜，但得受教言之后，不管上师高不高兴，无论做什么事情也不



请示上师，这样的话，你就不可能获得加持，因为这其中还是存在一定的缘起规律，大家应该注意。

如果上师在满心欢喜、心甘情愿之下赐授教言，那么所传的教言即便是无头无尾，也会得到巨大的加持；

上师的加持是不可思议的，在上师心情愉悦的情况下，即使所传教言并不完整，你相续中也会获得真正的意传加持。

有些人一直在上师身边恭敬承侍，根本没机会听闻佛法，但也会自然而然在相续中生起证悟的功德。你们当中有些人可能是在上师身边发心、做事情，与其他人相比，看书、修行的时间相对少一点，表面似乎很难生起证悟功德，但实际上，上师的德行会在你相续中自然而然显现，而且上师无形的加持渐渐融入自心的时候，也会对上师三宝生起坚定不移的信心，从而获得比较高的境界和智慧。所以依止上师的过程中，有一颗清净心具有非常大的利益。

上师在心绪不佳的时候，所传授给你的教言就算完整无缺、毫无错谬，你也不会得到丝毫的加持。

在上师情绪不好的时候，虽然你想方设法得到了一些窍诀，但根本不会得到上师的加持，在得不到任何加持的情况下，即使听受多少教言都不一定获得利益。

获得上师加持非常关键，尤其在证悟的功德方面，上师的加持非常非常重要。

因此我们一方面要尽可能以三种方式令上师欢喜，与此同时就是为了一两句教言也需要月复一月、年复一年专心致志地闻受。如果一心只想尽快获得教言，好去别的地方，这种恶心劣意只能断送一切善根功德，对此我们应当时时刻刻谨慎提防，尽力避免。

这一点应该提醒大家：仅仅为了去他处修行而希求





教言是不会获得利益的。

我们为了能够得到前所未闻的教言，此前要慷慨供养珍贵的财物并且为了侍奉上师，必须有粉身碎骨、肝脑涂地也在所不惜的忠诚。已经获得了教言后为报答上师的深恩厚德也能一如既往地供奉自己珍爱的财物，以不顾生命、粉身碎骨的精神承侍上师。

如果想要听闻教言、获得加持，一方面将自己的所有财物全部供养上师，另一方面，应该对上师有一颗忠诚之心，即使粉身碎骨也要承侍上师。假设具备这样一种精神，你必定会很快获得上师的意传加持，许多殊胜圆满的功德也就不难获得了。

如果首先做到了这一点，那么再循序渐进修行教言，便可源源不断地填充福德资粮，从而自相续毫无费力就可以生起善妙的功德。

在精进依止上师的条件下，自己的福德资粮也会逐渐圆满，从而生起善妙功德。

掌握尺度

佛经中有时说依止上师要身心不离，有时又说要住于寂静地方，那么，在依止上师的过程中，应该掌握一个怎样的分寸？

最初依止上师以三种供养如理如法令师欢喜，

修行人应该依靠三种供养令上师欢喜，一般上等供养是闻思修行，中等供养是恭敬承侍，下等供养是财物供养，如果三种供养都不具足，那上师不一定会欢喜，上师不欢喜，就很难获得真正的加持。

有个人在化缘时说："我最欢喜的就是金钱供养，所以你们应该让我高兴，我高兴的话法王高兴，法王高兴的话阿弥陀佛就高兴，阿弥陀佛高兴了，你们想要往



生极乐世界也就不是很困难了。”这种说法不太好，真正的上师不会对钱财特别执著，这样直接要求供养的方式，阿弥陀佛也不一定很高兴……

此后，自己在没有达到对于美不胜收的妙欲、利养恭敬如同猛兽面前摆放青草一样无动于衷丝毫不生世俗贪恋的境界之前，万万不可冒冒失失脱离上师与同修道友的群体。

意思是说，自己还没有对世间欲妙做到猛兽面前放置青草那样无动于衷之前，应该努力修行，断除三毒。

一般猛兽以肉食为生，在它面前摆放青草的话，它根本没有兴趣，连看都不会看的。作为修行人，对于世间的名声、地位、财产等如果一点贪执都没有，也可以离开上师、道友，这是佛经、论典中都开许的。但没有达到这种境界之前，轻易离开上师是很危险的。我们应该仔细衡量自相续，看自己对世间的名利地位是不是已经断除了贪著，有没有猛兽面前放置青草的境界？

也有些高僧大德以狗面前放置青草作为比喻，狗一般是不吃草的，有人说狗吃草非常的不吉祥。不管怎么样，狗也好猛兽也好，你是否已经达到了它们那种对于面前放置的青草视若无睹的境界，没有达到这种境界之前，最好先不要离开上师。

离开上师道友、独自避隐山中的修行人，必须是犹如狮子一样完全具有独立自主之境界的人。

狮子长年累月呆在山林中不会出来，我们当中的部分人可能已经得到了这种境界，这从语言、行为等各方面能够看得出来，但有些人，不要说狮子一样的境界，可能牦牛一样的境界都没有。牦牛在一心一意吃草的时候，根本不会往山下跑，但你们，在山上紧张地闻思修行的同时，还在心里想着到处乱跑……

因此，真正要离开上师、离开道友，那你的境界必须达到像狮子那样，完全具有独立自主的境界，这时你可以离开上师。法王如意宝说：“不管是堪布活佛还是普通僧人，你们最好不要离开。”这是高僧大德们一致的说法。

修行成就不是那么容易的，依止上师几年就随意离开不合理，大家一定要注意。但现在很多人在上师跟前呆几天，之后就离开上师到山里去修行，这样你修什么？一点境界也没有，肯定不会成功的。最初也许会在山里住一两个月或一两年，但结果不会很好，最后可能又想回到学院，回来之后自己又有点儿不好意思……

既然如此，佛经中说“像日月般逍遥自在的云游”，又是什么意思呢？札嘎仁波切说：

所谓的如日月般逍遥自在周游各处，并非是指在匆匆忙忙之中于上师前闻受教言后就像丢弃擦屁股的石头一样舍弃上师与同修道友而到处游走之义。

所谓如日月般逍遥自在的云游，意思并不是叫你在上师面前匆匆忙忙听完一个教言，之后便把上师、道友们全部像擦屁股的石头一样舍弃。由于他们只想到处闲逛，在上师面前听一点儿法，之后既不给上师写信也不拜见上师，就好像擦屁股的石头再不会捡起来一样，这种人想要得到加持是不可能的。

虽然我也不算什么上师，但你们有些人在我面前听过一些法，之后就离开再也不回来了，不回来也不要紧，对于以前听过教言的上师和学院大概了解一下情况也是应该的，但他们就像擦屁股的石头一样给彻底舍弃了。对于上师和学院来说，你回来或者不回来都无关紧要，然而对你个人来说，修法的传承、仪轨的加持是不

可思议的，你如果舍弃他们，那就根本得不到真正的加持。有些人可能是没有机会住下来，即便如此，通过写信或者其他方法沟通也是可以的，这一点大家应该记住。

它的意思是说，独自住在寂静处时因害怕受到欲妙的诱惑而不固定居于一地，也不执著任何一处，犹如日月运行般云游。

所谓的像日月一样逍遥自在、到处云游，是由于住在一个地方会受到很多世间贪欲、亲朋好友的打扰，因此不愿固定居于某处，而且他也不执著任何一个地方，所以，像佛经所说那样，如同日月一般到处云游。

换句话说，像日月那样周游的时间并非是指我们对妙欲利养心怀极大贪执、深受引诱的此时，而是指通过长期依止上师与道友断除对教言的增益疑问，得到了真修实证的较高境界之时。

然而，没有任何境界，对世间的妙欲、利益、名闻利养等还存在很大贪执的你，由于会被外界的种种诱惑深深吸引，根本还没到可以四处云游的时候。

相反，通过长期依止善知识，已经断除了经论教言的所有疑问，并且获得了非常高的真修实证的境界，任何外缘以及世间贪恋都不会影响你，这时的你，就如雪山狮子一般自由自在，如日月一样可以独立运行，那么，无论你走到何处，都不会有任何人阻拦你。

到那时候即使一些大施主、大官员、大人物们对自己毕恭毕敬、顶礼膜拜，供养如天界的受用般令人眼花缭乱的财物，但自己却能毫无贪执地拒绝，并能像见到不祥之噩兆一样将这一切弃如敝屣潇洒而去。

这时，即使大施主、大官员们对你倍加恭敬、供养各种各样眼花缭乱的财物，你对它们也会如同对不净粪一样没有一点贪执，并且把这些财物看作不吉祥的恶兆，像放弃破烂的鞋一样全部舍弃，潇洒而去。

如果已经得到这样的境界，你就可以像日月一样逍遥云游。但我们能不能达到这种境界啊，现在到处云游的这些人，不要说面对丰厚的财产，即使少量的金钱也会使你喜笑颜开，这样肯定不行的。

很多修行人都想找一个寂静的地方修行，认为“我已经在两三年中听受过一些教言，现在还是找一个安静的地方住下来”，但是你有没有想过：你对世间的贪恋是什么样？达到上述境界没有？如果没有，就最好不要离开上师，不然一定会出现违缘的。

这部《札嘎山法》真的非常重要，尤其依止上师过程中需要注意的一些事情，大家一定要引起重视，不然到时你落得一个非常可怕的下场才明白，但这时后悔已经来不及了。

在尚未达到如此高的境界却如此而行，自己独居一处，对于丰富多彩的财物以及众星捧月般的尊敬爱戴贪执强烈、不知满足，以此毁坏自相续，到那时不用说如日月般周游，甚至会沦落到我执大得连世间人也不如而在碌碌无为中庸俗惨死的地步。

如果早早离开上师，先不说究竟的修行成功，可能世间人都没有的贪执你也会在心里生起来，到最后跟世间凡夫人没有一点差别，从而死在城市或者其他地方，修行人落到这种地步真的非常可惜。

在座很多人，刚来时可能不会想到某某处去修行，因为他们好多传承都没得过，但住了两三年之后，觉得“该得的法已经得了，现在该到寂静地方修行了”，实修当然非常好，但你对自相续详详细细地观察过没有？恐怕你还没到可以独立自主的时候吧！

因此有些人说：“我到山洞里面去……”这时我的脸上自然而然会显露出不高兴的表情，我还是比较了解

你们的一些境界和信心的，你如果住在学院当中、在上师身边的话，修行等各方面也算不错，但这么早就到山里修行恐怕还不行。有些人也许会想："不是说闻思修行吗？我现在去修行你又不同意，你是不是魔知识呀？"但不管怎样，没达到一定境界之前，最好不要轻易离开上师和道友，这一点至关重要。

当前多数修行人由于依赖于某位大官员、大人物、大富翁提供丰厚的闭关资粮，仰仗这些达官显贵得到名闻利养，于是非常内行地曲从这些人的情面、也善于运用虚伪狡猾诈现威仪的手段，口头上也是巧言令色、甜言蜜语地恭维奉承，最终就会像耶哦的生平那样白白地虚度了人生，这样的修行者大有人在。

在你闭关时，有些大施主对你供养了许多财物，这样一来，你也不得不护持他们的情面。有些人是迫不得已，也有人为了获得利养，经常显示狡诈行为、口头百般奉承，这类现象数不胜数。

"像耶哦的生平那样白白地虚度了人生"，这里应该有一个公案，但这个公案我也不太清楚，从文字的上下联系来看，可能耶哦以前是个很好的修行人，后来闭关期间经常有很多施主前来供养，于是为了护持他们的情面，耶哦已经空耗了自己的一生。

现在有些大寺院里的僧人整天搞接待、收门票，那已经白白虚度了自己的一生，没有意义。

如果这样做，那就与博朵瓦格西所说的"依靠化缘过人生，知足少欲心安乐"完全背道而驰了。

格西博朵瓦说：修行人应该依靠化缘度过人生，知足少欲的过一种安乐生活。但我们如果为了世间人的情面东奔西走，就已经与格西的说法完全背道而驰了。

我们应当深深省察自己究竟有没有如此荒废光阴。

每一个修行人都应观察：我在这个寂静地方，到底是不是把所有时间都用在了修行上？是不是已经荒废了宝贵的光阴？

作为修行人的我们理应唯一凭借化缘来度过此生，否则，随着利欲熏心、贪得无厌恶习的驱使，在居心叵测地妄加袒护施主情面的过程中，不知不觉人生的旅途已走到了尽头，这是多么令人痛心的一幕啊！

真正的修行人就应该唯一依靠化缘维生，否则，整天为了没有意义的琐事，自己的人生已经在不知不觉中走到了尽头。因此，确实值得观察，看你的一生应该怎样度过，人生非常短暂，是以如理如法的方式度过还是以不如法的方式度过？大家应该认真地思维一下。

真假舍事者

修行人也有真假之分，《大圆满前行》中讲到"高高座上的大法王、精美伞下的大上师、久居深山的苦行者、云游四海的舍事者……"，这些表面冠冕堂皇，实际根本未能调柔自相续的人，其实都是假修行人。所谓的舍事者，是指舍弃世间一切琐事，在寂静山中精进修行的人。或者非常好的修行人也可以称为舍事者。

还有许多修行人不住在自己的家乡，自命不凡地声称我是舍事修行者而来到异地他乡的一处山洞里安住，接着便几经周折地寻找很多熟悉的施主，他们怎么算得上是真正的舍事修行者呢？

这些修行人不住在自己的地方，而是离开家乡，在其他山洞或者树下安住下来，但在这里仍然费尽一切心思，找到许多施主，他们怎么算得上是真正的舍事修行者呢？真正的舍事修行人不是这样的。

我们很多人已经离开自己的大城市到了这里，这时

就应该尽量舍弃一切琐事，不然算不上是真正的舍事修行人。

所谓的舍事修行者必须要做到已经彻首彻尾地断除了对妙欲的贪执，与任何人素不相识，自己的命运完全掌握在自己的手中，不受任何人控制摆布。

真正的修行人一定要断除对世间妙欲的贪欲，不受任何人的控制摆布，完全把自己的命运掌握在自己手中。

假设一位施主突如其来，那暂时与他结成施主与应供处的关系也未尝不可，但是达成长远的协议说"我是应供处，你是施主"，这是万万使不得的。

假设突然来了一些施主，暂时与他结上应供处与施主的关系也可以，但我们不能与他签订合同，做出协议："你以后好好供养我，我就是你们的上师，你们有什么佛事我来办，我有什么经济、生活上的困难，你们来帮助我。这样好不好？要不要签字？……"不能这样。

古代的贤德也曾说："友人施主莫久约，鼻肉勿给任何人。"

修行人与友人、施主不能交往太长时间，不要做出约定，千万不要将自己的鼻肉交给任何人。

一般牦牛的鼻子上会穿根绳子，这样别人牵着它时，它就不得不规规矩矩地跟随这个人了。作为修行人，自己的鼻肉不能交给其他人，否则，不管出现什么事："你能不能帮助我们念经、超度……"这时你也不可能不管，因为你的鼻肉已经完全掌握在别人手中了。

鼻肉万万不能交给任何人，这是许多高僧大德对我们的恳切教诲。

有了一位施主以后，就不可避免地要在照顾情面之类的事上费功夫。

这一点的确难以阻挡，有了施主的话，就经常会在



这些事情上浪费功夫。

自己完全被人所制约，做什么事都无法自主，只能听人穿鼻、任人摆布了。

大家应该摆脱家里的控制，不要与亲戚朋友们联系。有时为了基本的生活不得不化一点缘，除此之外，如果关系特别密切就没有自由了，这样不但修行无法成功，自己也会非常苦恼。

因此，无论住在何处，如果利养越来越丰富，施主与熟人越来越多，那么立即就要像小虫被木棍儿触碰头部一样急不可待地到其他无人察觉的另一寂静处去。

修行人如果在某个地方利养越来越多、熟人越来越多，就应该像小虫被木棍触碰立即返回那样，我们也应立刻离开这个地方。

你们都知道，小虫在前进时，如果用木块稍微接触它的头部，它会马上往回跑的。同样，在名闻利养特别严重的地方，修行人就应该立刻离开，到任何人也不察觉的地方去。

如果有具足法相的上师在，一般也不会出现这种不如法的事情，因此离开上师还是不行的。

能够将这些欲妙视为怨敌而离开的根本前提，必须要对欲妙有深恶痛绝的强烈厌烦心。

但是，应该了知，离开这种充满欲妙的地方的最主要前提，就是对欲妙生起强烈的厌离之心。

相续中尚未生起这样的厌恶心之前，不可一时冲动而离开上师与同修道友的集体。

有时，即使心中产生了一种厌离心，但可能也只是偶尔生起，并不稳固，这时轻易离开也没必要。

你偶尔生起厌离心，然后说："我现在对世间一点都不执著……"可是，没过两天，你的贪心可能又会生

起，或许只是天气比较冷，已经把你的贪嗔痴冻僵了，等到夏天来临的时候，就全部会重新复活。所以，应该经过长时间的观察，不要轻易离开。

也有些自我标榜为舍事修行者的人，哪里有上师他们就会去拜访，哪里有寺庙他们都会去朝礼，就这样在一边乞讨一边四处流浪中走完了人生的历程。这种现象也是屡见不鲜。这些人也同样称不上是舍事者。

这种现象在座的人中也有，他们不管东南西北，哪里有上师都会马上去拜见，哪里有著名的寺院也会马上去朝礼，而他自己还认为“我是舍事者、修行人……”，就这样一边乞讨一边到处流浪。

这些人根本算不上什么真正的修行人。

堪称为舍事者的修行人，必须在具备知足少欲功德的基础上深深忆念死亡，也要具有这样的紧迫感：甚至仅仅喝一碗茶都觉得耽搁了太长时间，并且认为自己如此空耗人生实在很不好，于是立刻精进实修，需要有如此迫不及待的心情。

真正的修行人，最主要的前提就是要知足少欲，在这一基础上深深地忆念死亡。由此生起一种紧迫感，即使仅仅喝一碗茶的时间，也会感觉白白空耗了太多时间，应该尽快修行。

有些修行人的境界确实非常不错，即使跟别人稍微聊十几分钟的话，也认为耽误了太长时间。因此希望大家最好不要到处串访，现在男众女众当中有一部分人特别珍惜自己的时间，但是往往有人来了也不好意思不理。如果自己实在没办法修行，就自己睡懒觉，把门窗全部关上，白天睡晚上也睡我都没意见，但是你耽误别人的时间就真的不太好。

我本人也有这种感觉，有熟人来的时候，看书觉得不好意思，不看又觉得太浪费时间。尤其有些人呆的时

间特别长，半个小时、一个小时过去都没有要走的意思，我总是想：这个人怎么还不走？如果对他说让他离开确实不太好意思，不说的话，又觉得自己的时间全部空耗了。其实他也没什么事情：“唉，你家里还可以啊，你这个东西多少钱呀？你牛粪有没有？……”本来这些事情都是无关紧要的，我也不想关心，所以听他这样闲聊还是很痛苦的。

希望大家一定要珍惜时间，我们这里时间比较紧，大家最好不要互相影响。我听说有些人今天到这里去、明天到那里去，已经成了“舍事云游者”。一般到其他地方的也没有，只是今天去这个上师家、明天到那个上师家，有些上师好像也特别散乱，显现上非常喜欢接待你，但有些上师不是这样的，他有自己的闻思修行和讲经说法等很多事情，你经常耽误他的时间，过失也会很大的。

相反，经常游手好闲在城市与寺院等各处逛来逛去，一会儿住在这里，一会儿又跑到那里，一会儿吃吃喝喝，一会儿又信口胡说，长期始终就是在这样散漫观光中蹉跎岁月，贻误时机，毫无实义地耗尽人生，而且心里对此没有一丝一毫感受，那还有什么资格声称自己是一位修行人。

有些人整天都不闻思修行，经常到这里吃吃喝喝、到那里走走看看，因为不这样的话，一天二十四小时都不知道该怎么过。可是精进修行的人根本没时间到外面闲逛，连自己吃饭的时间都没有，经常随随便便对付一下就可以了。

修行人当中确实有很大差别，从我们这里很多人的行为也可以看出来，有些人把该买的东西买了、该做的事情做了，之后一直坐在自己的屋子里看书，对他们来

说，一天二十四小时根本不够用；有些人上午散乱、下午也散乱，他们认为时间多得很，总是想着应该如何打发时光，你怎么还好意思称自己为舍事修行人呢？

这些人漂泊不定，沿途乞讨，称他们是果腹充饥的游览朝拜者倒是恰如其分，而与舍事修行人的名称实在有些大相径庭，换句话说，太名不副实了。

这种所谓的"舍事修行人"实在太名不副实了，如果说他们是"云游流浪者"倒还可以，或者说是"乞讨者"也非常符合他的身份。

这种人确实有，在座的某些人，你们可能见过很多上师，青海、拉萨很多地方都去过，如果让他画地图倒是可以，但一天也没有真正的修行过，恐怕连《佛子行》也解释不来。

真正的舍事修行人尽管需要乞食维生，但乞食的方式与前者却截然不同，他们在城乡中化缘到几碗青稞，掺着荨麻[8]、大黄[9]而食用，仅仅勉强维持生命不至于死亡便可，稳定地住在寂静圣地踏踏实实地修持。

如果得到一点儿青稞就马上吃光实在有点可惜，应该加上些荨麻、大黄等野菜一起吃，只要勉强维持生命就可以了。

在自相续没有获得对欲妙毫无贪恋的境界之前若能稳重地住在上师与同参道友的行列中，只是依靠化缘得来的生活物品以及僧众分发的资具维生，无有供养财物的施主，自然也就不必卑躬屈膝地维护他们的情面，对未曾得到的财物不去刻意

[8] 荨麻：草本植物。茎、叶上有刺毛，触之痛痒难忍。叶对生。茎皮纤维可作纺织原料或制麻绳，是重要的纤维植物。米勒日巴尊者住山期间即以此为食。

[9] 大黄：多年生高大草本。其根状茎为中药。有泻热毒、破积滞、行瘀血的功用。






寻求，也不对已有的财物心不满足了。三毒所生的多种罪恶也自然而然灭尽，所以有不可估量的重大意义。

自己化一点儿缘，再加上僧众中分发的一些资具、财物，依靠这些维生就足够了。由于没有特意寻找供养的施主，对你个人来说也就没有任何纠缠，更不会出现任何痛苦，这样的生活非常清净。

平时要外出去化缘也要得到上师的开许，事先心里做好这样的打算：此次外出不能超过十五天，如果化缘到这么多的斋食，就可以解决这几个月的生活问题。

中间生活有困难时，即使想到外面化缘，也必须经过上师开许，而且私下应该这样想：我这次出去不应超过十五天。

其实生活真正有问题的话，出去十五天或一个月左右也可以，但在外面呆的时间太长肯定不行。有些人一出去就说要请两个月的假，问他："请两个月假干什么？"他说："去办点儿事情。""什么事情？""就是到家里去住一会儿，见见父母……"

札嘎仁波切说：出去太长时间没有必要，如果出去，十五天当中应该回来，只要得到一点儿财物能够在冬天维持生活就可以了。

如若非要寻找胜过这许多倍的财物不可而外出几个月，那么善法相应也会在这么久的时间里中断。

如果想要得到很多财物，之后外出几个月也不回来，那么，你的闻思修行无疑会因此而中断，在外面也可能会遇到违缘。

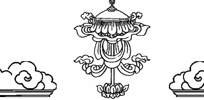
无论得到任何斋食财物，只要能维持身体就可以了。

只要达到这个目的就可以了。

如果无有节制吃得过饱，则诚如经中所说"身体难以养育，且难以满足"。





要求不用太高，戒律中说：你的肉身无论怎样养育，都不容易得到满足。

因此应当竭力克制，尽可能依赖于粗衣淡饭，克勤克俭，易养易饱。

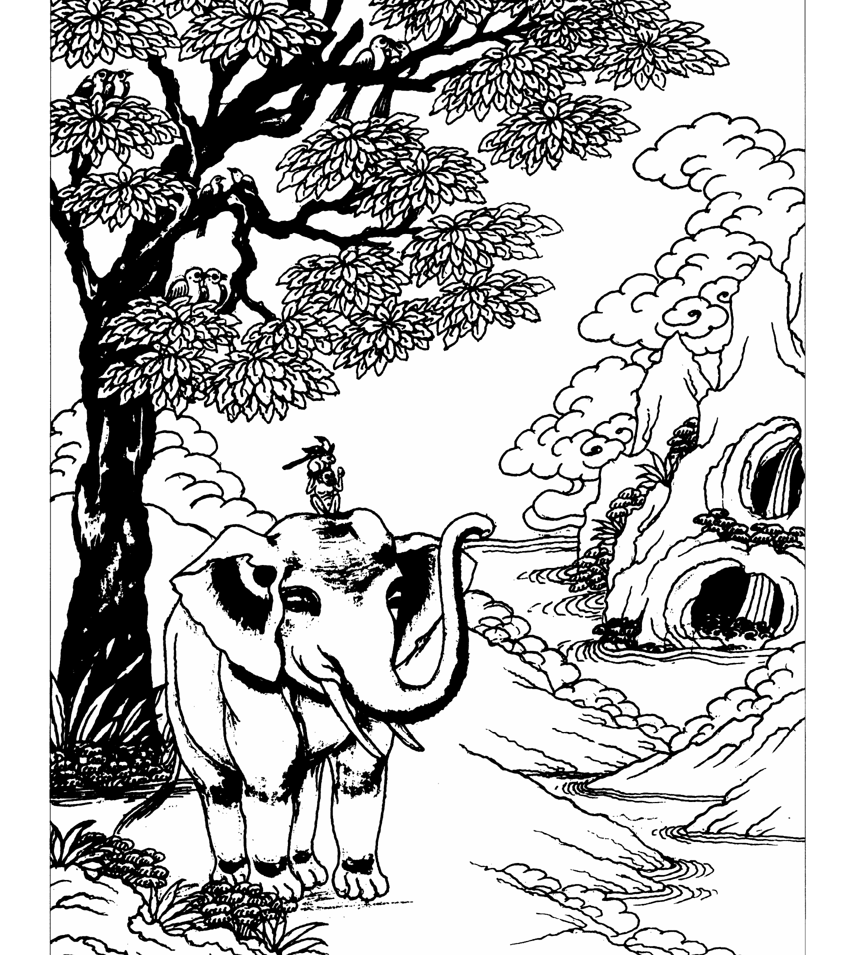
只要过一种粗衣淡饭、知足少欲的生活就可以，这是修行人应该做的。如果要求太高，修行不一定非常成功。

当然，我们路途有点儿远，要求你们十五天当中回来也有困难，但应该知道山里真正的修行人应该以怎样的方式过活，知道这一点的话，内心的贪欲自然而然会灭尽，做起事情来也比较方便，因此要通过各种方法调伏自心。









五　言行规范

交友窍诀

不管你的修行好还是不好，存在于这个世界上，就会经常接触很多人，有人知道交友的窍诀，与任何人接触时都会和睦相处；有些人却根本不知道，自己经常生起烦恼的同时，也造下了许多恶业。

我们如果结交一位对上师与正法具有虔诚的信心和恭敬心，能吃苦耐劳、意志坚强、悲心切切、利他心大的道友，久而久之，自己的功德也会与他并驾齐驱或者胜过他（她）。

真正好友的法相，就是对上师三宝有信心、对众生有悲心、自己的所作所为也愿意苦行。

我们应该观察一下，自己接触的道友具不具足这些法相？如果已经具足的话，那依止这样一位道友，即使原本没有功德，久而久之，自己的功德也会与他相同，甚至超胜他。

与此相反，倘若交往一位秉性恶劣、心不入法、与众同修道友格格不入的友人，那自己甚至很有可能会变成一位比他更下劣的罪人。

反之，接触的人性格不好、与任何道友都格格不入，到头来，你也会变成与他同等甚至比他更下劣的人。

宁玛巴、噶当派等很多高僧大德都要求我们，接触的人一定要是个好人，不是好人的话，凡夫人非常容易受到周遭环境的影响，渐渐地，你自己也会堕落为非常下劣的一个人。

我们这些人善妙的习气可谓少之又少，而罪恶的习气多之又多，所以从贤德的好上师、好道友的身上吸取善妙的功德难之又难，而从凡夫恶友的身上沾染不良的过患可谓易之又易，就如同破衣烂衫投在尘屑中，它不会粘上优质的金银之粉，反而却会粘满污秽不堪的毛发、灰尘等。

凡夫众生无始以来的习气非常严重，善妙的习气少、恶业的习气多，想要获得上师、道友的功德很困难，但接受不良习惯却非常快，不需要接触很长时间，他身上所有的不良习气就会全部沾染在你的相续当中。

就好像破烂的衣服放在地上时，杂质、灰尘很快就会沾到上面，但金粉等根本不会沾上。人的习气也是这样，社会中不好的习气很容易染上，然而学习善妙的高尚行为时，却像爬山一样非常困难。

《因缘品》中云："何时何地交，如敌凡愚苦，不见不听闻，不依凡愚妙。"

《因缘品》中说：何时何地都不要结交像怨敌一样的凡愚之人，否则一定会非常痛苦的。对于这种恶友，既不见面也不听闻，更不应该依靠他们。

又如《入行论》中云："刹那成密友，须臾复结仇，喜处亦生嗔，凡夫取悦难。"

所谓的恶友，一刹那对你特别好，视你为最亲密的朋友，但一会儿就开始不高兴，跟你变成仇敌一样，对于值得欢喜的对境，他反而生起嗔恨心，像这样的凡夫愚人，想让他高兴非常困难，因此修行人最好不要与他们接触。

因此，我们有必要知道如何弃离作恶多端的恶友以及结交志同道合、情投意合的同修挚友。

首先要舍弃恶友，之后了知如何接触志同道合的善道友。

假使自己对结交挚友一窍不通，那么即便是一位贤良的好朋友，也难对你有任何利益。

如果对结交道友的方式和窍诀一点儿不懂，那你的朋友即使戒律、智慧各方面非常好，对你来说也得不到丝毫利益。

会不会交友的差别就在于是观察朋友的过失还是注重对方的功德。

应该了知，观察朋友的功德，对自己有利；观察朋友的过失，那不管什么人都不会对自己有利。

无论与任何友人交往，如果总是以审视的目光观察他的缺点过失，对他的优点功德却熟视无睹、视而不见，并且在其他人的面前也是口若悬河地说他有如是如是的缺点，谈论朋友的许多过失。这种人就根本不懂得如何交友。

最关键的问题就是，你在其他人身上看到的到底是功德还是过失？如果经常将目光放在别人的过失上，那是不合理的。

人还是有一种差别，有些人虽然修行不是很好，但对于说别人的过失特别不喜欢；有些人一开口就是别人的过失，除此之外似乎没有其他事情可以做。每一个人都会有很多功德，也有一些过失，我们不应该对别人的功德视若无睹，对他的过失却津津乐道，假设别人根本没有这种过失，那你随便诽谤会产生很大过患，而且你的清净心也会逐渐退失。因此希望各位道友最好不要说别人的过失，听者也不要听，这对你来说没有很大意义。

札嘎仁波切说：这些经常口若悬河说别人过失的人，根本不懂结交道友的方法。我们毕竟生存在人群当中，应该与人和睦相处，不要经常到处宣扬别人的过失。一些人根本不懂这个道理，跟这个不和、跟那个不和，最后自己生存的天地越来越狭窄了，这样唯一是在危害你自己，因为到一定时间，所有人都看不惯你的行为，人人都把你当成敌人，人人都对你恨之入骨，那时你肯

定会特别苦恼的。

所以，希望大家不论在学院还是在其他任何地方，尤其作为一个发了菩提心的人，一定要与其他人和合共处，这一点非常重要。

擅长交友的人则与之恰恰相反，即使明明看见对方的过错，也会立即想到这不是别人的过错，而是我自己的错觉。

真正比较好的、擅长交友的人，虽然亲眼目睹了别人的不如法行为，但是他认为这根本不是别人的错，而是自己的过错。

举个例子来说，自己照镜子时，面容会清清楚楚地现于镜中，如果看到眼睛瞎盲、满面皱纹等缺陷，理应知道那显然不是镜子的错，而是自己面部的缺陷。

这个比喻的意义非常深。札嘎仁波切在这里的很多比喻与以前很多经论中的说法不太相同，因为他老人家对这些比喻用一种独特的方式作了解释，真正思维时，感觉确实是受益匪浅。

这里说，看见别人的过失时，不要认为这是别人的过失，其实就像照镜子一样，由于自己心不清净的缘故，见到外面的一切都是有过失的；如果自己的心很清净，见到外面的众生也都是佛菩萨，非常清净。由此可以了知，自己所见到的一切过失，都是自己的缺陷，是自己心不清净造成的，根本不是别人的过失。

这样观清净心，对你具有非常大的利益，不会产生任何危害。但我们很多人一开口就说：“这个人是坏人、那个人是坏人……”好像全世界除了他老人家以外没有一个好人，这时候口才、辩才等各方面都表现得非常出色，但是让他解释《入菩萨行》或者《大圆满前行》的时候就开始结结巴巴，好像舌头已经用绳子系住了一

样。不要这样，大家应该打开有关经论方面的智慧，如果提到别人的过失，就应该关着嘴巴、闭着眼睛，什么都不知道了。

如若自己从不去寻视朋友的过患，而唯一观察他的功德，那么就决定不会出现不恭敬的态度，如此也就会避免恼羞成怒、生竞争心以及瞧不起对方等类事情的发生。

如果整天观察别人的功德，就不会出现对别人不恭敬的态度。

对每一个人来说，都应当懂得如何才能使自己与挚友的情意长久、始终不渝。

这个道理，只要是稍微有点儿知识的人就应该懂。但是，本来很多人从人格、智慧各方面还算不错，可在交友过程中，跟任何人都合不来，隔壁的人都不愿意跟你说话，这样的话，你的修行还是存在很大的问题呀！

如果在与道友相处的过程中，一直将注意力放在对方的功德上，那么自己的言行举止也会倍加慎重、格外严谨，处处小心翼翼而不敢毫无顾忌为所欲为，因为深怕同修道友耻笑讥讽。

将全部注意力放在观想别人的功德上，你也就会非常注意自己的言行，对于所作所行了知为什么该做、什么不该做，这样一来，对自己的修行会产生极大帮助。

真正的好朋友能解除自己三门罪业的酷恼，好似妙树的凉荫一样，给自己带来受之不尽的利益。

真正的好友可以遣除自己三门的烦恼，如同妙树一般，能够给自己带来暂时和究竟不可思议的利益。

反过来说，如果自己的目光总是盯着道友的毛病，那即便自己的朋友是一位慈悲为怀的大菩萨，他也不会对你起到一丝一毫的有利作用。

相反，你的目光一直盯在别人的过失上，如同善星比丘一样，依止释迦牟尼佛 25 年却没有见到佛陀丝毫

的功德，这样一来，即使佛陀对你也不会有任何利益。

因此，见到别人的过失或不良行为，应该了知："这是我自己的眼根不清净、意根不清净，这都是我自己的过错。"由此马上观清净心，这一点非常重要。

因为自己只是一味地用刻薄的语言羞辱讥笑好友，而内心从来未顾虑过如此也同样会遭受对方的羞辱。

他一直肆无忌惮地说别人的过失，从来没考虑过自己也会因此受到别人的羞辱。这是非常愚笨的做法，稍微有一点智慧的人就应该考虑到：在这个世界中，任何人都无法独自一个人生存下去，所以我不应该对其他人百般指责。

确实，每个人虽然是一个独立的个体，但我们也是这个生存大环境中的一分子，因此不要经常与同修道友产生矛盾、抵触。虽然凡夫人相续中有很多世俗的习气，但自己要尽量改正，不要让大家都认为你这个人很坏，不然，不管做什么事，可能每个人都不愿意与你合作。一般人有一种习惯，某某人做了一次好事，大家都认为他真是个好人；如果做了一次坏事，大家都会觉得他就是个坏人。因此作为修行人，不要将以前社会上各种不好的习气带到学院里来，这样非常不好。这是我对你们好心好意的劝告。

从另一个方面来说，如若是一位精通与道友和睦相处、关系融洽的修行人会常常将自己看作是有缺点过错之人，而将道友视为是有优点功德之人。

从另一个角度，能够与道友和睦相处、关系融洽的人，经常会把自己看作有过错、有缺陷的人，而其他道友都是有优点、功德的人，这就是交友的真正窍诀。

如何将自己看作有过失的人呢？心里应当如是观想：自己从无始以来到现在每一天烦恼的熊熊烈火都是弥天漫地，焚烧了所

有善业的妙树，罪恶滔天的毒海汹涌澎湃，淹没了通向解脱与佛果的大道，如此下劣的我每一日里各种烦恼恶业接连不断地纷纷涌现，长此以往，毋庸置疑后世必然会下堕恶趣，哪里还有像我这样浑浑噩噩、庸庸碌碌、无所事事恶贯满盈的人呢？

心里经常观想：我相续中的烦恼如同熊熊烈火，已经焚烧了自己所有善妙的善业；罪业也是非常深重，就像汹涌澎湃的大海，已经完全淹没了自己暂时、究竟的解脱大道，像我这样的恶人，整个世界都无法找到，我每天烦恼如是的严重、恶业如是的深重，行为也是浑浑噩噩、忙忙碌碌、没有任何实义，像我这样恶劣的人，还有什么资格去说别人的过失呢？

假设能经常如此内省自己的过失，那么自相续中的贡高我慢、骄傲自满的情绪就会崩溃瓦解，也不会对好朋友轻视怠慢。

经常这样反省自己，那在朋友面前不会出现轻视怠慢的态度，自己贡高傲慢的心态也会全部土崩瓦解。

每个人每天都会产生很多烦恼，这一点别人不一定知道，但你自己肯定非常清楚，在自己生贪心、嗔心或者痴心傲慢等烦恼时，有智慧的人在审察自己的过程中，一定会发现：像我这样恶劣的人哪里还有呢？看看我的行为如是的不清净，我的内心如是的肮脏，我怎么还有权力说别人的过失？

这样一来，别人的功德自然而然会显露出来，自己的过失也就逐步得以认识，你的修行肯定会越来越好的。

如果发现道友的缺点毛病，也要如此想：我的这位善良仁慈的法友菩萨不可能会有这样的过失，肯定是由于自己的心不清净所造成的一种错觉。

在看到别人做坏事或者不如法的言行时，自己心里这样想：他是真正的菩萨，是真正的佛陀，他根本不会

出现这类过失，这完全是我自己的错觉，我的分别念是完全迷乱的，依此判断的事物也肯定不会客观，根本不是真正的实相。

只凭自己的主观感受妄自断定事物的本质就该如此，那比方说，一千个僧人的团体里，单单凭据他们的身体全部是浊骨凡胎的血肉之躯，说起话来也是大声嚷嚷并且所说的尽是些世间庸俗嘈杂的闲言碎语、无稽之谈，心中也具有贪嗔痴的烦恼，那么很显然，在这些人当中让你用手指一一来点，说这位是大慈大悲的菩萨、这位是功德圆满的佛陀、这位是大名鼎鼎的圣者，恐怕一个也找不出来。

比如说，在一千个僧人当中，依靠你的分别念想要看到佛和菩萨的化身也很困难，他们念经也好说话也好，似乎全部都是闲言碎语、无稽之谈；贪心、嗔心、痴心的烦恼异常严重；他们的身体也是一般的血肉之躯，结果一千个人中连一个真正的圣者都找不到。

你们也观察一下自己，是不是会想：从学院整体来看，确实可以让人生起很大信心，但是接触每个人的时候，每个人只是普通僧人，这个不如我、那个也不如我，好像根本没法与我相比一样。其实这完全是自己的错觉，是自己的心不清净，对这一点一定要认识。

这是现量可见的事实。

这是很多迷乱分别念前现量可见的。

如果说千数的僧众当中一个佛菩萨也没有，那还有比这更严重的口业吗？

但事实上，一千个僧人中一个佛菩萨也没有，这从因果方面来讲也是最大的一种口业。

以前阿底峡尊者说："三个僧人当中，肯定会有一个菩萨。"古人孔子也说："三人行必有我师。"没有观清净心的时候，认为别人身体不清净、语言不清净，甚

至对于真正佛菩萨化现的金刚上师，你没有接触的时候："某某上师真是了不起！"但真正接触的话，可能认为：他还不如我吧……

我都经常想：我们这些人，即使在麦彭仁波切、无垢光尊者身边住下来，可能也观不起清净心，认为他怎么会是文殊菩萨的化现呢？其实这完全是我们自己的一种过失，对金刚上师和道友一定要观清净心，像法王如意宝，他就是真正的佛陀在世，对他的每一句金刚语都应该牢牢记住。

同样的道理，即便是亲眼目睹了好朋友的过失，也无法完全断定有这样的过失。如此一定要灭尽观察别人过失的分别念。请你好好想想：我们对自己身上所存在的那些暴露在外、显而易见的缺点也不能发现，怎么能一眼就看出别人含而不露、隐藏在内的优点呢？

人都有一种毛病，别人一个小小的缺点都可以马上发现，自己很大的过失也丝毫不能察觉。其实仔细想一想：我自己身上有非常多的过患，却一点都见不到，那我怎么能看到别人隐藏的功德呢？不可能的。

怎么能妄下断言一口咬定说他人无有功德呢？

因此轻易说"某某人无有功德"等话语没有任何理由，尤其是一些高僧大德，他真正内在的功德根本不会在人前轻易显露，那怎么能轻易下结论说他没有功德呢？

我们必须确定自己已能够做到只见其德、不见其过，方可与道友进一步相互往来。

我们应该以"只见功德不见过失"的方式与道友交往。

了解了如何交友以后，无论与任何法友交往，关系也不能过于亲密，甚至密切到依依不舍、难解难分的程度。

不管是哪一个人，与他关系不能过于密切，甚至依依不舍、难解难分。

倘若如此，在所有的法友中，就必然会有一位特别亲密的挚友，随之而出现的状况就是将道友分为和睦密切的一方与互不和睦的一方，以偏袒之心将法友分裂开来。

因为这样必定会出现与自己关系特别紧密的一位道友，你也会对他非常执著。这时，与他关系特别好的缘故，即使他做了很多的坏事你也不承认；但某人与你关系不好，即使行为非常如法，你还是一直看不惯。如此一来，所谓的道友已经被你分成了两派——如同亲友般贪执的一派和如同怨敌般嗔恨的一派。

对亲密的一方贪执爱恋，对不和的一方恨之入骨，与世间人的护亲伏怨无有任何差别，这实在是修行人最大的过患。

在道友中肯定会有与自己性格、脾气和得来的人，但与他过分亲密并不合理，保护亲友、降伏怨敌是世间人的特征，修行人不应如此，否则就与世间人没有任何差别了。

此外，也不应满怀厌恶地说我与这位法友合不来，便与此人老死不相往来，拒彼于千里之外。由于对兴致勃勃地观察揣摩与自己不和睦法友的过失，才造成这种格格不入的现象，结果对道友僧众也会吹毛求疵，寻视过患，从而态度上大为不恭。

有人说："我对某某人特别看不惯，既不想见到他，也不想跟他说话。"而且，他也特别喜欢观察与自己不和的这位道友，只要有一点点过失就马上添枝加叶扩大好几倍，就像用了放大镜一样。

有些人反映问题也是这样，希望不管是谁，反映问题的时候一定要公正，如果不公正的话，上师也会觉得有点儿为难，不知道应该怎样处理。对任何问题，原先怎样就是怎样的，不然已经习惯说别人的过失了，这样

不好。

我们除了僧众之外哪还有其他的皈依处可寻？

作为佛教徒，就是皈依佛、皈依法、皈依僧，你如果如此对待每位僧人，你的皈依境也就不复存在了。

因此，对法友僧众应当一视同仁、和平共处，对他们满怀敬意、彬彬有礼，自己举止应当庄严稳重，始终如一。

这一点非常重要。

诚如久负盛名的大智者吉贡巴曾说："村落寺院以及深山等，虽住何处不应交亲友，于谁相触不怨亦不亲，稳重自主即是吾忠告。"所以，与任何人都长久保持一种不即不离的关系，也就是既不过于亲近也不过于疏远。

这是全知无垢光尊者《三十忠告论》中的一个偈颂。宁玛巴当中没有听说无垢光尊者的名字叫吉贡巴，白玛朗巴说无垢光尊者有八种名号，并将八种名号做成祈祷文，但里面并没有出现吉贡巴的字样。无垢光尊者在自己的论典后面，有时说慈诚多杰，有时说龙钦绕降，也没有见过吉贡巴。但吉贡巴的教言在《修行入门》和《札嘎山法》当中都引用了。

无论住在寺院还是村落，或是寂静深山，都不要与朋友交往太过密切，修行人最好独来独往，即使与人接触，关系也不要太亲密，更不应产生怨恨，应该自己稳重地安住在禅房里。

这是无垢光尊者给我们的教言。作为同修道友，能帮助时尽量帮助别人，不能帮助就以无亲无怨的方式安住，这一点非常重要。以前我刚来的时候，学院人比较少，当时外面有个小喇叭，上师如意宝经常在中午 11 点左右放《三十忠告论》的磁带。上师如意宝经常对我们说："无垢光尊者的《三十忠告论》非常殊胜，对我们修行人来讲至关重要。"尤其这个偈颂，上师如意宝





特别特别重视。

那么怎么掌握这种关系的分寸呢？如果你没有任何关于佛法上的问题要研讨，只是心血来潮想和言语投机的人漫无边际地谈论些无聊的话题、为了寻开心而和别人玩耍嬉闹，就不要到任何一位道友那里去；

假设有佛法上重要的问题需要请教，也可以去找一些志同道合的道友相互探讨。如果是为了开心、为了散乱，就最好不要到别人家里去。

有些人不愿意呆在自己家，一直跑到别人家里去散乱，这样不好。希望大家自己修自己的，不要打扰别人，有些人修行非常好，每天看书、背诵等很多事情安排得井井有条，你去的话，不但别人的修行受到影响，对你来说也有一定过失。

即便是有关于教言引导等佛法上的问题要请教或研讨，解决完正法上的事情后也应当毫不迟疑地立即回到自己的禅房里。

解决完佛法上的问题之后，也不要一直留在别人家里，非得吃上一顿中午饭，甚至连晚饭也在别人家里一起解决，这样没有必要，你应该立即回到自己的禅房专心致志修行，或者睡懒觉也是可以的。

举止相合僧众

有的人说我要独自专修，于是便与任何人都不说一句话；

有些人说要自己独修，与任何人也不说话。但有关这一点，一方面专心修行、不与任何人说话确实有一定好处，但另一方面，有些人发心不见得清净，可能是以一种傲慢心不与任何人说话，也有这种现象。

还有些修行人以我独自修行为借口，居然不参加僧众平时从不间断的四座瑜伽，别出心裁，搞特殊化，独自闭关，真可谓是大门不出二门不入；





有些人说："我要闭关。"以此为借口，从来不参加僧众共同修持的四座瑜伽。当时札嘎仁波切他们主要以修行为主，每天都有四座瑜伽一起在经堂共修，但是有些人借口闭关，根本不去参加。

另有些人在僧众人人都悠闲自得地安住家中时，他却跑到外面忙忙碌碌地接人待物、烧火提水等，总是与僧众唱反调，这些都是极不应理的行为。

有些人在大家共同修行的时候，自己坐在家里面，而大家安住家中的时候，他却一个人在外面乱跑，总是与大众的行为不一致。

僧众闭关静修时自己也闭关静修，僧众出关时自己也随之出关，点火提水等做些日常生活事务，当僧众聚集一堂诵经时，自己也步入众会的行列中。总而言之，自己的所作所为必须与僧众步调一致、协调统一。

自己的所作所为应该与僧众的步调一致。我们这里，本来法王如意宝讲《大圆满前行》的时候，很多人都非常想呆在家里，因为经堂里面特别冷、特别挤，也见不到法王，而声音不管在哪里都听得到，但法王如意宝根本不开许呆在家里。

就像札嘎仁波切说的那样，大家一起上课的时候，我也经常看不惯那些不跟大家在一起的人，总觉得很多人特别喜欢搞特殊化，别人每天闻思上课，他就自己在家里闭关，然后告诉大家不要出来的时候，经常会看到他在外面晃来晃去的，这有什么必要呢？非常不好。

如果自以为是地认为自己的行为远远地胜过了僧众的行为，于是装出一副闭关的样子，实则想通过这种方式来说明僧众们平时不精进勤修常规的四座瑜伽，精神涣散、消闲无事、懈怠度日，我是超群出众、出类拔萃之人，明白散乱的巨大过患，才明智决定如此闭关修行。

他以此行为暗示大家：你们非常懈怠，根本不精进修行，而我是不同的，能够避免散乱，精进修持，不像你们那样。

人的分别念确实是各种各样的，有些人修行是为了解脱，但有些人就是为了在别人面前摆个样子。

他摆出这种虚伪的举动纯粹是贪图与众不同、高人一等的美名，同时也显露出他对僧众平时的威仪心怀不满情绪，由此而来，对僧众不恭不敬等等严重的过患不可避免。如此而行是极不如理的。

与僧众在一起时应该与大众的步调一致，否则从这种人的特殊行为中，已经反映出了他内心的一些想法——对僧众根本不恭敬，认为"自己非常了不起，在所有僧众中，自己才是出类拔萃的人"。

当然，如若是在一个规模庞大的寺院里，有这种举动也无可厚非，不相矛盾。

如果寺院的规模非常大，经常做世间的一些接待活动，每天不事闻思修行，只是做无有意义的琐事，这样的话，你独自闭关修行也不相矛盾。

可是话又说回来，住在寂静的圣地，身处全是禅修者的行列中，所有的僧众无一例外都是在精勤闭关，碌碌无为、消遣闲杂的人员一个也没有，所以你自己如此出风头没有任何必要。

这里札嘎仁波切可能主要是针对自己所在寺院的僧众，他说：在这样清净修行的地方，根本没有一个碌碌无为的人，有些人却还是独自搞特殊化、出风头，这样实在没有必要。

再说，隐居闭关与遵照所有僧众的行为而做这两者中，闭关可谓是无拘无束、轻轻松松、随随便便的。

你说要闭关，但闭关是非常容易的。

为什么这样说呢？你想，如果是一位在一年或几个月当中闭关

的人，他在这期间呆在自己的房间里，既可以入座禅修，也可以昏昏沉沉、迷迷糊糊或者蒙头大睡，随心所欲做任何事都是自行安排，显然是十分安闲自在的，因此这并不难做到。

有人认为"某人在闭关，非常了不起"，他自己也大声宣扬:"我是闭关者!"然后在门口写上"闭关修行，请勿打扰!"之类的词语，而实际上，他可能只是关上了房门，自己躲在里面昏昏欲睡、胡思乱想、散乱放逸。闭关很容易的，不是难以做到的事情。

一般既不愿意发心也不想闻思的人特别想闭关。而且有些人对其他人说"我要闭关"，结果自己关在屋子里面看录象，这种现象也有。当然有些闭关者确实非常精进，所有的事情不能一概而论。

相对而言，行为与僧众一致之人，每天都必须修持四座，入座、出座、居于房中的全部时间里，上师与所有的同修道友都是眼睁睁地看着，因此在众目睽睽之下自己的一举一动不得不严格约束、谨小慎微，这样规规矩矩地行持的确不是一件容易的事。

如果与僧众保持一致，上师、道友都会一直眼睁睁地注视着你，在这样公开的场合当中，具有一定的约束，因此不是一件容易的事情。

这种说法非常有道理，一直闭关的人突然出来的时候，总觉得他有些怪怪的，与僧众的行为根本和不来，好像其他世界的众生来到这里一样。我们当中也有一两个人特别喜欢闭关，然后讲比较甚深的法的时候就出来了，但这时他们的行为总有些不如法的地方，很多规矩都不懂。但是在所有金刚道友和上师的监督下，自己的行为也会如理如法，所以应该与大众在一起。

一般藏传佛教的寺院根本不让小僧人闭关，一定要与僧众在一起三四年、五六年，将有关的威仪、规矩全部学会之后，才可以渐次修持。个别人的语言行为的确

需要培养，不然刚刚剃头出家就自己闭关，那出关之后一点儿出家人的行为都不懂，这是绝对不合理的。

尤其是，要时刻关注着所有禅修者方方面面的一切威仪，再依靠正知来细致分析，进而对哪些该做、哪些不该做的取舍道理了如指掌，完全领会了什么是高风亮节的行为以后，即便不与僧众共住，也不会违越这些高尚的品行。

由于僧众的影响与教导，以及自己正知正念的摄持，已经了知法与非法之间的差别，这时即使未与僧众共住，自己的行为也绝对不会违越正法。

因此说言行举止遵循僧众与道友是十分重要的。

有些刚出家的人，一直自己一个人住在寂静地方，既不与僧众接触，也不去亲近上师，后来突然出来的时候，变得人不像人、狗不像狗的。纽西堪布在《大圆满略释》后面这样说的:这本书是由一个在人群里面像狗、在狗群里面又比狗好一点像人一样的我造的。堪布他老人家其实是在说我们当中的个别人——在人群里面像狗一样，什么规矩都不懂;在狗群里面又比狗好一点儿，像人一样的。这些人在僧众里面既没有威仪，也不知道哪些该做哪些不该做，好像外星球来的一样，特别没有规矩。

《别解脱经》中云:"相合僧众心安乐，相合之中苦行乐。"这其中已经明确地宣说了见解行为应当与僧众一致。

如果相合僧众，自己的心会很安乐，然后与僧众相合的基础上，自己应该精进苦行，这样的生活是非常快乐的。

因此不要把自己的行为搞得太特殊了，如果是位大成就者，即使行为特殊一点，别人也可以接受;如果不是大成就者，对于某些特殊行为就很难接受，这样一来，你的行为也会遭到毁谤。

尤其到了其他寺院，不要认为“我是学密宗的，不用与他们在一起”，我看到很多学密宗的人，他们认为汉地的道场不是自己住的地方，这是完全错误的。以前寂天论师与梅志巴大论师到其他地方修学大乘法，但回到寺院之后，行为还是与僧众完全保持一致。有些大德在显宗寺院安住，他们根本不会宣扬自己是学密宗的，只是悄悄地修，并没有搞什么特殊化。

因此为了弘法利生，你们到了显宗寺院，应该他们念什么经你也念什么经，中午他们怎么吃饭你也要这样去吃。对于以后要有这样一种打算，就像以前在学校，如果只是讲一些课本上的知识，也不告诉你如何运用，那真正遇到实际情况时非常困难。你们当中的有些人肯定会担负一些弘法利生的重担，必定会在各个寺院中讲经说法，这时你首先要与当地人的信心和心行相合，这一点非常重要。

如果某些人与僧众集体的行为背道而驰，就会出现过于优秀与过于下劣迥然不同的行为。结果一个看一个并效仿而行，最后与僧众行为不同、另辟蹊径的人越来越多。这么一来，僧众中势必会出现行为各不相同的两派，

如果你的行为与僧众不相合，那么你或者是太优秀了或者是太下劣了，这样一来，有些人随学这个，有些人随学那个，原本一致共修的僧众也会分裂成两派。

由于他们心里有隔阂，不可避免的口舌之争，甚至打架斗殴的现象必定会时有发生，这过患是相当严重的。无论自己认为僧众集体的行为是好还是不好，与之协调一致极其重要。

无论如何，随顺僧众非常重要。

《毗奈耶经》中也说：“若佛制之戒律与僧众内部之戒律自相抵触，则不违背僧众之戒律极关键。”

佛制戒律与僧众戒律发生矛盾时，应以僧众制定的



戒律为主，佛经中是这样讲的。

僧众制定的戒律非常重要，各个寺院都有相合各自寺院情况的寺规，对于这些规矩不应违背，如果违背这些条规，这个寺院的僧众会对你产生排斥，甚至将你赶出寺院。

这以上讲到了如何闭关、如何相合僧众，那么，来客人时应该如何对待呢？

会客原则

如是行为如理如法、孜孜不倦禅修的过程中，有需要与客人会面的事情出现时，应当具体处理，如果来者既不是自己的亲属，又不是赠送衣食的，而是无关紧要的客人，则请示上师开许后在闭关界限处与之会面，不可将其带入室内；

以前的修行人对这一点非常重视，尤其札嘎仁波切的寺院对闭关者的要求非常严格。他们那里有一座尼众寺院，据说尼众寺院外面有一堵墙，以这堵墙作为会客的界限，男众是绝对不允许进入墙里面的，只有一些特殊的女众可以进去。

多芒寺现在也有一个修行院，这个院子里面，一年当中任何人都不可以进去或出来，除非生了非常严重的疾病。他们有什么口信就交给提水的人，如果有特殊情况，在院门边有一个小窗户，在那里可以见面说一两句话。

假设客人是自己的亲友，并由于对自己有真诚的信心而前来送修法所需的衣食，则获得上师的开许后可将他请入室内。

一般来说，异性是肯定不能进入修行人的屋子里的，如果是同性，而且真正是自己的亲人，通过上师开许也可以。

但是，与他们长时间不停地高谈阔论，说东道西，说的都是毫

无意义的绮语，而且大声喧哗，有说有笑，从而扰乱了禅修法友的心，影响他们的静修，这是绝对不允许的。

有些人是这样的，家里面来了客人就什么都不管了，有说有笑的，根本不照顾旁边的道友，声音特别大，好像在阴山都能听到阳山上的人说话一样。也许你们在大城市里呆习惯了，总是吵吵闹闹的，这样不是很好，修行人应该保持寂静，希望你们能不能把声音放在低音档上，像收音机一样调节自己的音量，尤其个别女众的声音特别尖锐，而且总是不停地在说，总感觉在千里之外都能分辨出她们的声音，特别刺耳。

如果客人是千里迢迢而来，当天无法返回，请上师开许后可以住一夜。

假设是从很远地方来的客人，在请求上师开许后也可以住一夜。

但你们不要把这个条件放得太宽了，有些觉姆说是自己的父亲来了、哥哥来了，看见他们就高兴得不得了："我的屋子里面住吧……"这样是不行的，别人不知道他是你的亲戚。所以不管是不是亲戚，家里面肯定不允许异性留住的。

相反，虽然是附近来的客人，却为了满足自己的贪恋，颇有兴趣谈一些贪爱亲友、憎恨怨敌的闲话而让他过夜这是根本不行的。

如果是附近来的客人，也没必要聊起来没完没了，不得已的时候，让他坐一会儿，之后就对他说："好了，你可以走了，再见、拜拜……"不要让他们一直呆下去影响自己的修行。

此外，在寂静处的附近，有一些已到垂暮之年为数不少的男女老人，他们一方面想在一年或一个月中于上师面前求法，一方面为了培植善根而住在静处念诵观音心咒。

一般藏族人有一种习惯，说是"这个人已经老了，应该念观音心咒了"，好像年轻人不用念观音心咒一样，不过也可以，老都老了，还不念观音心咒求往生，那你整天呆呆地坐着干什么呀？

在他们的群体中如果有自己的年迈父母与亲友，当然，他们与那些外来的客人有所不同，虽说可以偶尔见面一两次，但是也只能在闭关界限处碰头，绝不能明目张胆或趁人不备到老年人的处所去，更不能擅自做主将他们带到自己的小屋里来，也不能到上师面前请假。

本来不准的事情还请假干什么！有些人本来自己就当过管家，对学院的规矩非常清楚，但是眼睛看向外面时似乎很明清，但涉及到自己的时候，视线就有些模模糊糊了。

这里说，居士林即使住着自己的父母，他们死的时候也没必要去看。

哪怕是住在老年区域里的自己的父母双亲出现重病缠身或不幸过世的情况，也不能感情用事跑到老年区域去探望。他们命终时尸体等丧事可以委托其他的亲属帮忙处理，自己如果必须要看望他们，也只可以在闭关分界的地方会面一两次。

父母还健在的话，在闭关处见一两次也可以，但是他们病了、死了就不要再去操心了。

不过他们可能是按照真正闭关院的规矩来说的，如果像我们这里，住在居士林的父母死了也不让去看一下确实有点儿困难。

就算是他们身边无有护理照顾的其他亲友，自己也没有必要前去。慈悲的上师是会妥当安排别的老人精心照料患者的。

慈悲的上师什么都会管的，你的父母生病了、死了，你都没有必要去操心安排，上师会替你安排好一切的。

不过这样上师也是很麻烦的……



如果亲属已命绝身亡，那么其他善良的人们一定会将此人的尸体送到尸陀林去的。

你去也没有什么用，一定会有人处理这件事的。

因此大家应当知道任何时候也没有到老年男女所在区域去的机会，并且也不许向上师请假。

这里已经再三强调了，没有必要因为这样的事情跟上师请假，即使请假也没有什么用处。

制定这样的规矩有什么必要呢？因为去探望住在近处的年迈老人要比与从遥远地方来的亲戚朋友与父母双亲相见的危害大得多。

与住在近处的人再再见面，对自己的修行肯定会有所危害，如果是远方来的客人，见一下面就回去了，没有什么关系，危害性不是很大。

如果去看望住在近旁的老年人，那么逐渐地与亲友等人的联系纽带又会拉扯起来，最终背弃了自己始初所立下的“放下琐事、远离亲友”这一誓言，父母亲属也会像拉水龙头一样随意摆布你，有这么严重的危害，所以有必要作出如此的规定。

保持距离

这部《山法》主要是针对住山修行人所作的教言。这里也着重讲了修行当中应该注意的问题，比如男众修行人对于女众一定要注意，此处文字上并未明显宣说女众修行人应该注意男众，虽然札嘎仁波切的女众弟子非常多，但这里只是直接讲到了男众修行人，间接提到了女众。因此女众修行人根据此处所讲内容，对男众也应该多加注意，避免修行当中的一些违缘，莲花生大师说过：男众修行人最大的魔障是女众，女众修行人最大的魔障是男众，男女众共同的魔障就是饮食问题。所以修行人对这方面应该多加注意。

有关女众的过失在很多经论当中都提到了，但以前国外的一位法师在讲法时根本不敢提女众的过失，不然下面听法的人会站起来反抗。实际这也没必要，从道理上讲清楚，她们不会非常顽固的，很多经论虽然直接讲到了女众的过失、女身不清净，但也只是一种着重强调，并不是说男众的身体非常清净，实际就如女身不清净一样，男身也是非常不清净的，佛陀只是根据不同众生的根基，以大慈大悲之心，为了摧毁女众的傲慢心等依靠种种目的宣说了这样的教言，具有很多密意。

我们在座的人按理来说应该接受，想一想现在的社会，虽然口号喊得很响，说是“男女平等”，实际一涉及到女性的时候，经常都会加一些括号。因此要求佛教在男女问题上公平对待也很困难，在烦恼、业力等有些方面，女众确实比不上男众，所以有些佛经中讲到“愿女子变成大丈夫”等发愿内容，原因就是这样的。你们如果经常翻阅一些经典论典的话，有关这方面会很容易接受的，其实佛教对于男女平等方面还是起到很大作用，释迦牟尼佛说：“种姓不重要，性别也不重要，戒律是非常重要的。”印度的个别高僧大德解释时，经常说是“种姓不重要，性别不重要，修行很重要”，佛教当中是这样讲的。

这里讲男众住山修行人一定要对女众多加注意，当然女众修行人也应该对男众多加注意，不然一方面会毁坏戒律，另一方面也会受到世间人的讥笑。

住在静处的修行人，包括自己的亲生母亲与同胞姊妹在内凡是女性客人均不允许带到闭关分界以内，就连越过界限的机会也没有开许，更不用说是请到室内了。虽然在特殊的情况下可以与母亲、妹妹在闭关界限处见上一面，但是绝对不允许与

他们共同进餐，长时间地坐在一起你一言我一语地闲聊。

一般来说，闭关的地方都会有一个明显的界限，所有女性客人都不应该超越这个界限。

我们这里男众女众安住的界限非常清楚，大家应该自觉遵守，虽然没有札嘎仁波切那样严格，而且法王如意宝也特别开许超过六十岁的老父亲、老母亲可以接到自己的住处照顾，但其他人最好不要违犯这个规定。

为什么呢？因为和你们素不相识的一些在家人不明事情真相，看到出家人与女人坐在一起，吃吃喝喝，说说笑笑，便会认为这些僧众无视戒律，行为放荡散漫进而生起邪见。

刚开始的时候，法王如意宝允许男众、女众在一起吃饭，但后来法王如意宝说："虽然你们是亲戚关系，但其他人根本不知道，很容易对你们生起邪见。"从此以后，学院重新规定，男众女众不能在一起说说笑笑、吃吃喝喝，男众女众应该划清界限，不要走得太近了，否则不仅染污自相续，别人看到也会生起邪见。

有些人在上师讲戒律的时候不太喜欢听，藏族有一句话：有正知正念的人喜欢听戒律，没有正知正念的人不愿意听戒律。因为戒律当中一直讲这个不行、那个不行，所以非常散乱放逸的人都不愿意听。但不管怎么，大慈大悲的佛陀为后学者宣说了这样的教言，我们也应该按照这样的教言去做。

同样，外出化缘时不必说与其他的女人同路结伴而行，就算是自己的母亲与妹妹也不能一道同行。

现在我们学院存在这种现象，有些觉姆，不知道是自己的兄弟还是什么关系，一见面就抱在一起。当然你们可能是亲戚，不然不会这样，但我想你们以前应该听过《札嘎山法》，不管是亲戚还是非亲戚，只要是异性就不要同行、同住。

也不能相约一处悠闲自在地畅所欲言，到城里办事、去近处草原上消遣，或者买东西等任何时候，无论是不是自己的亲戚，只要是女人，就不能与之结伴同行。

不管到城市当中，还是到草原上，或者转绕神山，男众修行人千万不能与任何女众同行。

既不能同住一家旅店，也不能一起进餐，又不能随意交谈。诸如此类的规定必须严格遵守。

这些规定与学院都是相同的，有些人可能是刚来的原因，对这些规矩不太懂，经常违犯戒律，你们当中的个别人不要对这些规矩生起厌烦心，不然对今生来世都有很大危害。

尤其是与自己依止同一上师，同一坛城接受灌顶、守护同一誓言的僧尼，举止言行就更要严谨慎重，

尤其在座的人，基本上都是在同一个坛城中灌顶、守护同一种誓言的，这样你们的言行就更应该注意，千万不要违犯戒律。

对于相互见面往来等方面更需要提起正念，小心警惕。如果不是自己的母亲、姐妹以及其他亲属，那么与一般的在家女人虽说经上师开许后可以在闭关的界限处相见，但是除了在非常必要、有重大事情的情况下偶尔一次两次会面之外绝对不能以上师总的已经开许可以见面为理由，接连不断地多次相互碰面。

对于一些在家女居士，如果有非常重要的事情，经过上师开许，见面一两次也可以，但不要以此为理由，三天两头多次见面。

我们当中有些人，首先过来问我："我与某某人有某某事，可不可以见一面？"当时我已经开许了，但后来他们经常见面，管家发现之后问我："是不是你开许的？"我说："只开许了一次！"但后来问这个人为什么这样，他就开始装糊涂："这样啊！我还以为开许一次

就可以了!”这种人纯粹是在装疯卖傻，故意违犯学院戒律。

而对于不是自己亲戚的出家僧尼无论有大大小小的事情任何时间里都不能相约见面。

这个要求比较严格。一般我们这里，经过上师开许之后还是可以见面的，但是大家不要因此太放纵了，一点点小事就见面，这样上师会很累，从你们的角度来说，经常见面也很容易毁犯戒律，对自他都没有利益。

对于学院规定的戒律一定要配合，这对你们有帮助，而且也很符合《札嘎山法》当中所说的要求。

即使是相互没有经常你来我往，仅仅在有极为重大的事情，万不得已非去一次不可的情况下，也只准托付上师身边的特殊开许的尼僧侍者捎递信件，无论什么时候也不能面对面接触。

无论如何都不能面对面接触，如果实在有非常重要的事情，就让上师身边特殊开许的尼众转达。不过，有些上师身边没有类似的尼众侍者，即使这样，都有人对他大肆诽谤，如果有尼众在旁边可能就更不行了。

不过这里需要提醒的是，对于母子关系可以特殊开许一些事情通过信件交流，其他的人，不论你们是如何认识的，互相交换信件、礼物是绝对不允许的，否则很容易毁坏戒律。这一点不管你们高兴不高兴都必须遵守，凡夫人最高兴的事情就是与贪嗔痴有关的事情，但这对你的修行没有任何好处。

即便尼僧是自己的亲属，毫无顾忌地在闭关分界处长时间说东道西、大吃大喝，以世间在家人亲友之间的情感仅仅含情脉脉地看一眼，就心潮激荡，兴奋不已，诸如此类的行为时时刻刻都要严禁出现。

即使是自己的父母亲友，也不能以世间感情左右自己，一直在一起吃吃喝喝、谈笑风生。

同样，在去其他地方化缘时，尽管与其他女尼不期而遇，也要像碰到毒蛇一般万分恐惧立即逃避。见面时不能像相识已久的熟人般问寒问暖，随便交谈，共同行路。

如果去其他地方遇到了学院的尼众，也不应该表现出非常热络的表情:“你是学院来的呀?我也是学院的……”不能这样。

无论是在村镇上还是城市里，都不允许同住一家旅店。因此说，在与出家尼僧交谈、相处等方面要比城里其他的女人更为谨慎小心。与其他尼众相比，对于同一上师座下的尼众言谈举止就更加要谨小慎微。

如果是其他寺院的尼众，也确实很难与她们接触，但因为是同一个上师座下听法的，在言行举止等各方面有一些共同之处，很容易互相吸引，因此尤其需要注意。

势在必行

如果有人说:这样做原因何在、有何必要呢?

前面作了很多规定，尤其是同一上师面前听法的尼众更加不能接触，这样做有什么样的必要呢?

本来我们学院的戒律还是很严格的，但个别人到了县上就开始破坏戒律，很多人都给我反映这样的情况:“你们那里的某某经常跟谁谁在这里怎样怎样……”这样确实不好，大家应该遵守学院的戒律，如果到了外面，觉得不打招呼不好，那也最多是点个头。如果实在有人责怪你:“你怎么能这样，见了面也不说一句话?”那你可以说:“堪布规定了，不能说话，要怪你就怪堪布吧……”这样的话，可能有很多人都会恨我，但是我也会很高兴的……不要说话、不要接触，这对你们的戒律有很大帮助。

一般来说，与总的出家女众说话、相处等方面要比和城中

其他女子交往更加有所顾及，因为城里的女人经常居于城区内而且也有自己的主人，除了个别的一两次以外，平时很少有相互接触交流的机会。而出家尼众平日里却与僧众共住，也就有很多亲近熟悉的机会，如果过于频繁接触，对二人的戒律都会造成一定的危害。这就是严格禁止与尼众交往的原因所在。

这里将原因讲得非常明确。以前上师如意宝经常将这段讲给四众弟子听，上师说："学院内的男众女众不要互相接触，因为违缘最大的就是异性道友，其他城镇上的男众女众来学院的机会很少，即使来，也都有各自的家属，不会出现很大的违缘。"

不与出家女众接触有极大的必要性。如此一来，那些在家人亲眼目睹了这些出家大僧对于内部的同修尼众都是默然不语，也不密切交往，那不与其他女人来往就是不言而喻的事了，他们心里会暗自赞叹：这些比丘戒律真的非常清净，可以说是一尘不染。从而生起极大的信心。

与总的尼众相比，对于同一上师足下、遵守同一誓言的出家女众谈笑风生、亲密往来更不应理还有其他的一些原因：与这些尼众有一次接触，就必然有第二次，如此接二连三地交谈，那么必定出现何时何地都要与她们肆无忌惮、无所顾忌地随意交谈、随便接触的局面。事情发展到最后彼此破坏戒律。

人确实是这样的，最初一两次可能不会特别放肆，但渐渐接触久了之后，就会成为一种恶劣的习气，对上师的教言以及各种戒律也就无所顾忌，到最后已经走上了破坏戒律的道路。

凡夫人的习气非常严重，尤其恶习到了一定程度时，经常会自暴自弃——"反正已经这样了，开除就开除吧"，但是人身非常难得，如果真的被学院开除的话，走到哪儿都是很困难的。

不允许与这些尼僧交往的必要性是这样的：作为出家的沙

门，无论任何时候都应将依止同一上师、恪守同一誓言的出家女众视为毒蛇一般，随时随地要躲避逃离、坚决不能与她们攀谈、交往等。

有些人认为：既然是同一个上师座下的弟子，那见了面不打个招呼不太合理。其实作为同一个上师的弟子就更应该注意，不论何时何地，见到出家尼众之后不但不能打招呼，反而应该如同见到毒蛇一般迅速逃开。有些人做什么事情都要讲"人情"，但你经常这样讲人情，可能不久的将来，你的戒律就会自然而然毁坏的。

这样一来，那些世间人也会交口称赞道：这些禅修的僧众这般注重学处，就连和自己同依一上师、同守一誓言、同享正法与财物的出家尼众也互不言谈，互不交往，那不与总的出家女众及在家女人随便谈论、密切接触就更不用说了，像这样严守戒律的人真可堪为楷模。从而深深生起诚信，并将他们净持清规戒律的事迹远播到四面八方，结果所有的禅修者以及其他的僧众也会遵循效仿同样勤守清净戒律。有诸如此类的必要性，也可以说势在必行。

防微杜渐

作为沙门，不仅与出家尼众不可随意闲谈、密切往来，就是与普通的女人也不能何时何地都满不在乎任意聊天、友好来往。

作为一个真正的比丘，不能与出家女众来往。学院当中，对于男众女众都制定了相关的戒律，希望大家能够遵守。

因为通常来说，女人首先考虑的是称自己的心、合自己的意，其次才想到符合正法，

所有的女人都这样也不能说，但个别女众不管做什么事情，首先就是要符合自己的意愿。益西措嘉佛母曾

经提出一个问题："空行母是不是修密法最好的助缘、最好的方便法？"莲花生大师说："具足真正空行母法相的人比黄金还要难得，而一般的女人只会增上贪心，即使与恶狗作不净行也心甘情愿，对于成佛和不净行二者，她们宁愿选择作不净行……"莲花生大师以这种方式严厉谴责了益西措嘉空行母。

当然益西措嘉空行母肯定不会具足这些过失，但一般来说，有些女众的贪心确实比男众严重，但另一方面来说，"所有幻化中，女幻最殊胜"，续部当中这样讲的。前两天有些男众对我说"女众不好"，我说："女众怎么不好，在密宗当中，诽谤女众会毁犯第十四条根本戒，哪里有诽谤男众会犯密乘戒的说法。"一方面由于女众的特殊地位而作不同对待，但一般来说，有些女众的烦恼确实相当严重，佛经中着重宣说女众过失的原因也是如此。

一旦和她们亲近交往起来，贪恋之心就会日渐增盛，如此自相续不可避免地会被犯戒的堕罪所玷污，如果到接近死亡时方想到自己与正法相违，到那时恐怕已追悔莫及。

下面博朵瓦格西依靠几种比喻说明女人的过失，札嘎仁波切依靠自己的智慧对此进行了解释。一般麦彭仁波切都是先引用教证，但这里札嘎仁波切先解释教证内容，之后才引出了教证。

女人使自己惨遭失败，如同不共戴天的怨敌一般。

麦彭仁波切在给小僧人的教言中说："世间上谁也无法摧毁的，而女人可以摧毁，女人的能力是不可思议的。"其中讲到许多不要与女人接近的道理，这本书有机会很想翻译，对男众认识到女人的过失肯定会有很大帮助，女众如果能反过来认识到问题本质的话，对自己

也会有非常大的帮助，但前提是心胸要比较宽广，心胸狭窄肯定不行的……

正当自己修习厌离轮回之时，如若与女人接触，那对轮回的厌恶之心就会越来越淡薄、微弱，而对妙欲的贪爱之心却日盛一日，所以说女人能断送你趋入解脱道的命根，就像心狠手辣的刽子手一般。

这里说女人就像刽子手一样，会断送你解脱的命根。

有一位上师建立道场，在它下面也同时建了一个女众道场。去年有一次开会的时候，一位大管家说："太危险了，太危险了，如果这位上师没有建立下面的女众道场就好了。"确实，如果旁边有个女众道场，尤其是年轻女众，必定会产生某种程度上的损害……

与女人密切相处，自相续中原有的善法功德会无余丧失，因此说女人好似摧毁善法庄稼的冰霜一样。

如果想将善法的庄稼摧毁，只要下一场冰霜就可以了，女人就是这样的冰霜。

与女人过于亲密交往，会使自相续中的信心、多闻、布施、知惭、有愧、智慧、妙慧圣者七财圆满的功德逐渐一一失去。现世中，与女人关系密切的比丘或沙弥将会被护法神所谴责，又会受到上师阿阇黎的严厉斥责，甚至施主等世间上的人们也会对他恶言相骂，就这样失去了人们对他的恭敬爱戴，所有的名闻利养都将付之东流，更有甚者，后世将径直堕落恶趣。所以说，女人掠夺圆满的功德好似粗暴残忍的土匪强盗一般。

如果我是一个女众的话，像这样一直说女众不好，我的心情会怎么样呢？男众可能心里面还是很舒服的……

但我是这样想的：上面所说的每一个比喻，实际都可以反过来用在男众身上，比如男众是摧毁善法功德的

冰霜、男众是掠夺圆满功德的残忍强盗……所以所有的女“同志”们还是应该振作精神，不要一直低着头，等一会儿伤心得连中午饭都不想吃，不用这样，《论语》中不是说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”你们的心胸应该宽广一点儿啊！

与女人亲密相处之沙门的心不能调顺地转向善法，所以女人犹如中断别人善法的魔女一样。本来，自己依靠上师的恩德对教言获得了定解，完全是想要脱离痛苦的轮回深渊，可是由于亲近女人而沉湎于有漏的快乐中，因此说女人就好像监狱的看守一样；与女人亲密交往的男人被贪嗔痴搅得心烦意乱，所以女人就像搅拌棍一样。贪恋女人，心中会燃起苦恼的烈火，因而女人如同熊熊燃烧的火宅一般。

藏族人讨厌一个人的时候，经常会说“你就像搅拌棍一样”，因为本来平静无波的水面，被搅拌棍一搅拌就开始混浊不堪了，有些修行人的修行原本非常不错，但是接触女人以后，他的心已经被搅拌棍搅乱了，再也没有办法修行。

由此可见，对于持戒的沙门来说，再没有比交往女人更为严重的过患了。大格西博朵瓦曾经这样说过：“女人能打消修行者相合正法的念头，如同怨敌；斩断解脱的命根，如同刽子手；摧毁善法的庄稼，如同冰雹；掠夺一切圆满功德，如同强盗；断绝所有的善根，如同魔女；令人不能摆脱轮回的痛苦，如同狱卒；引发一切烦恼，如同搅拌棍；是一切痛苦的来源，如同地狱火室。”这其中已严厉地谴责了女人。为此特意制订了如此严格的规定。而且，我们应当清楚，戒律中也说：再三目视女人的面容也遮止，不能与之进行交谈、交往这一点就更不必说了。

《赞戒论》中有类似的教证：“二身虽未接触犯淫戒，然以贪心眼看少女行，恐怖阎罗用以燃烧沙，反复涂入眼中真痛苦。”托嘎如意宝引用《念住经》的教证解释说：“具戒者若以非理作意看女人，则将以热沙烧其双目。”因此不要说真正作不净行，即使二人以贪心看一眼，将来也会感受热沙涂抹在眼睛上的无量痛苦，非常难忍。

淫行七法

此外，《淫行七法经》中说，不必说真正与女人作不净行，甚至仅仅看她们的容貌也失坏梵行，永远无有解脱的机会。

对于男众出家人来说，不要说真正与女人作不净行，即使以贪心看一眼都会失坏戒律；女众出家人对男众也是如此，以贪心观视具有很大过患。

此经中云：“若有自诩为持梵净行者，虽未与女人作不净行，然仅心想或目视其美色，屡生贪执，分别妄念，此人已染上不净行之过患，其梵净行已不清净，成为有垢、有漏、有穿、有破。

虽然没有真实的不净行，但以贪心经常目视、以分别心执著，也会以此毁犯梵净行。

如此将沉溺于生老病死、忧心忡忡、痛苦呻吟、苦恼不悦、穷困潦倒中，不得解脱。

后面讲到每一个淫行时都讲到了一种果，并且说“与前相同”。所谓的“与前相同”就是此处所说的内容：从此以后，戒律已经成为有垢、有漏、有穿、有破，将陷于生老病死、忧心忡忡、痛苦呻吟、苦恼不悦、穷困潦倒当中，不得解脱。

摆脱此等痛苦之方法不胜枚举，吾于此不述。此外，朝思暮想女人，双目注视其美丽容颜，后与其共相嬉戏、有说有笑，亲享快乐，诸如此类均已使梵行有染，不再清净，此果亦与前相同，

前面是以目视为主，这里讲到与女人坐在一起说说笑笑也具有非常大的过患。因此，真正想做一个清净修行人的话，不应该在异性面前说说笑笑，否则后果非常可怕。

这里札嘎仁波切以非常简练的语言将佛经宣说的淫行七法归纳了出来，比如第一条以看为主，第二条则以说说笑笑为主，有越来越递进的一种层次。

又与女人相守一起，共同玩乐、抚摸搓揉，一同沐浴，持为我所，亲身享受，此果亦与前相同。

这里以接触、沐浴等为主。

不仅如此，且据为己有，于墙壁、帷帘遮掩之处欣赏女人所佩饰品、轻歌曼舞，倾听悦耳之音，此果亦与前相同。

在座的修行人，可能后面几条不会违犯，主要是前面的"看"和"坐"非常容易犯。

一般有智慧的人看到前面内容之后，心里就会产生一定的正知正念，从行为上也会有所改变。这一点还是很重要，我们听法之后最好能够身体力行，以前喇拉曲智仁波切在《极乐愿文大疏》中讲到这样一个公案：从前，一位上师宣说了吃肉的诸多过患，之后，弟子就没有再供养他肉食，上师说："拿肉来！"弟子说："您已经宣讲了吃肉有如此多的过患，现在还要享用吗？"上师说："那只是说说而已，怎么能完全做到呢？快拿肉来吧！"我们不能全部成了"说说而已"，真正听法以后，应该懂得取舍，行为上也应该有相应的改变。

不过有些人刚开始一两天可能会注意，之后就把所有教言全部抛之脑后了。不应该这样，听法之后，在所作所为当中应该有所改变，这就是听法的利益与加持。我本人只是一个凡夫，没有什么加持，但是你们听了这

样的法，从此以后在相续中真正有所改变，那就是得到了真正的加持。

不仅如此，且真实享用五种欲妙，欢喜雀跃，亲身感受，沉迷其中，此果亦与前相同。不仅如此，于昔所享之乐、尽情欢笑、共相嬉戏、做爱交媾，念念不忘，执为我所，此果亦与前相同。

与女人一起享用色声香味触五种欲妙，以及真正与女人作不净行，其后果与前所说相同。

不仅忆念，且自严守戒律、受持禁行、苦行修法、持梵净行亦为人天福报而作回向，此果亦与前相同。"

这在表面可能看不出做了什么坏事，但是所有的守持戒律、修持苦行等全部都是为了获得人天福报而回向，下面札嘎仁波切解释说：他一边与女人享乐一边修持苦行，并认为与女人享乐非常快乐，因此将所行善法全部回向人天福报，这与前面的果报是相同的。

又云："乃至尚未完全断除、彻底明确淫行七法之前，不得人天善趣，吾于此不述。"这其中详细叙述了淫行七法。

在没有断除淫行七法之前，不会获得人天善趣。

下面札嘎仁波切对淫行七法作了进一步的简单归纳。

概括而言，第一、屡屡观瞧、频频目视女人的容貌，数数贪执。第二、不仅这样，还与女人共相嬉闹、说说笑笑等。第三、不仅与之嬉戏等，还与女人彼此抚摸沐浴、感受其乐等。第四、不仅与之抚摸沐浴等，还在有墙壁、帘子掩蔽的地方倾听女人所带饰品发出的清脆声响，载歌载舞等等的美妙音声。第五、不仅这样，见到五种欲妙便经不住诱惑、情不自禁地涉足其中，肆意享受。第六、不但享受妙欲而且还重温旧梦常常回想与女人一起纵情戏耍，开怀大笑以及作不净行等情形，自我陶醉。第七、一边追忆沉醉于和女人共同玩乐等之中的往事，一边将自己持戒、禁行、苦行、持梵行等善根为了将来能享受

人天的安乐而作回向，不完全断绝以上这七种淫行，就没有获得解脱的机会。

对于第七种淫行法，佛经中不是很明显，但这里已经明确讲到：他一边沉醉于与女人玩乐之事中，一边持戒修持善根从而回向人天福报。

但这样持戒有没有功德也不知道，可能也会有一点点善根吧。

就像《喻法论》中所说的“亲近恶狗受伤害”一样。

恶狗是比喻女人，一般与恶狗不能特别接近，否则它一定会咬你，同样道理，如果经常接近女人，她一定会伤害你的。

藏地的一些老修行人经常会对年轻出家人说：“你不要接近女人，不然会咬到你的。”因为接近女人，一方面会遭到别人毁谤，另一方面自己的梵净行也很容易毁坏。

有备无患

总的来说，我们这些修行人，尤其是出家沙门，如果接近凡夫女人，那么今生也会恶名远扬、来世将趋近恶趣。负有盛名的格西博朵瓦从来不摄受出家尼与女居士。

博朵瓦格西具有非常大的悲心，但他却从来不摄受女众。现在藏传佛教有些高僧大德也是这样，他们害怕自己受到染污，一生当中从不摄受女众。但有些上师的悲心特别强，也很愿意摄受女众，以前法王如意宝说过：“能够摄受这些女众倒也很好，但能力不足的话，摄受她们对自他都会有所损害。”像上师如意宝那样的大德，摄受这些尼众不但不会毁坏自己，而且对整个佛法都是非常有利的。一般普通的修行人，能够调服自相续就非

常不错了，想要摄受女众非常困难。

这里有一段缘由：最早的时候格西外出去化缘，当时与普穹瓦格西结伴前往城里。这时，有一位尼姑毕恭毕敬地来到他们面前请求说：“请二位尊者为我们开示佛法。”格西博朵瓦面露不悦地说：“这些女尼的恭敬心就像粪堆里的蛆一样不清净，对我们弊多利少，我们快走快走。”

博朵瓦格西从来没有摄受过尼众，因为他既害怕染污自己也怕佛法受到危害，阿底峡尊者说过：“对男众修行人来说，邪魔外道的危害不是很大，女众才是最大的修行违缘。”所以他本人从来没有接受过女人亲手供养的东西。

因此要想自己的修行一尘不染，就一定要对此多加注意。尤其在大城市里化缘的时候，如果有经济上的来往，那渐渐也会变得很不清净，这对佛法有很大损害，因此博朵瓦格西说：“快快走、快快走……”

所以说，身为出家僧侣的我们如果与女子关系亲近、密切交往，那将对自己他人都毫无意义，对此必须万分慎重。初学者如若没有小心翼翼地行持，那依靠小小的逆缘，不费吹灰之力就会毁了自己的戒律。

尤其初学者，一定要避免接触类似对境，否则很容易毁坏自己的戒律。

倘若失坏了一次，那么今后纵然是倍加防犯，严守戒律，也会像身负重伤脆弱的野兽一样，(猎人捕获它易于反掌，) 其他女人遇到此人时，也会因为他有前科而对其进行种种诱惑。

就像身负重伤的野兽，猎人会很快捉住它一样，由于曾经失坏戒律，其他女人便会认为他没有正知正念，从此以后即使想做一个清净的修行人也根本没有办法。

他自己也是恶习难改，重蹈覆辙，随她而转，受其控制。

由此可见，无论住在何处都不能与在家女人以及出家僧尼

一起随便闲谈、相互交往。无论前去何方也不能与女人结伴而行，最好不要有熟悉的女人。对出家男众作出如此严格的规定大有裨益。诸位应当从自己做起，对此十分重视，付诸行动，如此将是对佛教最大的崇敬与贡献。

各位修行人应该首先从自己做起，这会对佛法做出很大贡献。尤其现在是末法时代，佛法很容易毁坏。在以前的特殊年代，很多出家人都还俗了，清净戒律的人非常少，但后来法王如意宝建立了佛学院，这时就好像即将灭尽的酥油灯再次添满灯油一样，对整个佛法起到了不可思议的作用，对于僧团的戒律清净也起到了非常大的作用。

自己珍视爱重学处，身先士卒，为大家做好的表率，其他的许多僧人也会效仿进而重视起学处来，明确它的必要性并身体力行。以此将在四面八方扎扎实实地打下佛教根本戒律的基石，获得广大无边的利益。

如果一个出家人重视戒律，尤其是有名望的大上师，他们非常重视戒律学处的话，很多人也会纷纷效仿，这对佛法会有很大利益。

触目伤感

令人不胜伤感的是，当今时代萨迦、宁玛、噶举、格鲁等各宗各派中有许多出家男僧与自己的亲戚或毫不相干的女人整天混在一起，他们在青天白日里一道吃喝，同住一家旅店，夜幕降临以后在没有任何帘子遮掩的地方同睡一室。

现在个别寺院据说根本没有制定僧团内部的规矩，经常出现不如法现象。

此后便说要去各处拜访上师、请求法要、朝礼圣地，于是与女人并肩携手一路同行，真是一点羞耻之心也没有，这种现象屡见不鲜。

现在这种现象非常多，这里也没必要一一说明，但这种行为肯定会给上师和佛法带来很不好的影响。

长此以往，势必会对如摩尼宝一般的佛教带来难以想象的巨大危害。

这种行为继续下去，那对摩尼宝一般的佛法不要说弘扬，必定会给它带来巨大危害。人们在看到此种场景之后，不仅对佛法会大肆诽谤，而且对高僧大德也会妄加批评。

这样下去，自相续的戒律也会染上过患，并且依靠这种恶规陋习必然会导致出家男众对于交往女人的问题根本无有谨慎注意的观念。最终大多数出家人相续中的清净学处都会被瑕疵玷污。无论去往何处，再没有比出家僧侣与女人混杂同行更不吉祥的恶兆了，这也是摧毁佛教如意宝珠的一大不祥之兆。

本来很多出家人的戒律非常清净，但不如法行为日渐增盛的原因，这些清净的出家人也会纷纷随学，从此以后，佛法也就很难保持清净了。

我们每一位佛教徒都应当清楚地认识到这一点。

拒之千里

对女众的批评到这里已经结束了，下面是讲其他的恶友。

有些女众的修行还是非常好，前面一直讲她们过失的时候，她们也不生气，而且说“我们不应该与男众接触……”。我在讲课过程中，如果说了不太对的话，也愿意在所有女性空行母当中忏悔，确实有时候特别害怕密宗的第十四条根本戒，不敢说女性的过失。有时候对佛经和高僧大德的密意根本不知道，如果随随便便说女众过失的话，相续中确实很难生起空乐无二的智慧，这

一点非常害怕，连开玩笑也不应该说。

藏地有些高僧大德从来不说女众的过失，但是我这里，一方面是重复札嘎仁波切的语言，另一方面考虑到佛法和僧人之间的戒律，有关这方面也说了一些，如果有不公平、不恭敬的地方，也希望在所有的女性护法神、本尊、佛母以及在座的金刚道友前诚心忏悔，别的倒也没有什么，但是即生当中生起无二智慧恐怕很困难，像灌顶时的秘密灌顶、智慧灌顶等经常是以女性表示的，这里面也有一种比较甚深的缘起，因此这样说女性的过失确实非常害怕。

以与女人交往为主，应当远离的各种恶友略说如下：毁坏戒律，偷窃盗取之人，说大妄语，以妄说神通等手段来蒙蔽欺骗他众，虚伪狡猾，对上师与正法无有信心，不警罪恶，平时在僧众中，挑拨离间，引起纠纷，破僧和合，口中所说的都是粗言恶语，信口开河，乐于闲谈，爱睡懒觉，

睡懒觉的人还是很多的，有时候上师上课，这些人前前后后的念诵都不念，讲课的时候起来一下，讲完之后就睡下去了，中午吃完饭又睡下去，这样爱睡懒觉的人就是恶友。

喜好聚会，平时喜欢无稽之谈，满口绮语，对穿着打扮兴趣浓厚，爱好赌博、下棋之类的娱乐，对于各式各样的舞蹈演出乐不可支，对于依止上师、亲近具有信心的道友毫无兴趣，反而却乐于交往那些罪业深重的非法恶友。

札嘎仁波切把所有恶友的特征和性格全部说出来了，确实我们这里有些人具足了全部恶友的条件，有些人是善友的条件全部具足。

对于自己的财物住房衣服资具等贪执强烈，爱财如命，对于他人所拥有的财物千方百计、甚至不择手段想据为己有，

有些人确实对财物特别贪执，有时候一小块牛粪掉



下去都是紧紧追着：“我的牛粪、牛粪……”而且有些人对别人的财产也是垂涎三尺，千方百计地占为己有。

别人对自己言词稍有不当，略出粗语，便怒不可遏，以牙还牙，反唇相讥，操起石头、木棍大打出手，无有一点恻隐之心；

我们有些人对别人大打出手之后，还理直气壮地说：“因为他怎样怎样了……”不管怎么，只要你对别人大打出手，你就是一个坏人。其实不用讲任何理由，我想需要打人的理由肯定没有的，只要你动手打人就肯定是坏人。希望修行人不要把自己变成坏人。

只要自己快乐，他人即使饥饿而死也不生丝毫怜悯之心；

有些人确实非常坏，只要自己有吃有穿、自己的事情全部完成就可以了，别人的事情根本不考虑。

自己的贪嗔痴、我慢嫉妒等烦恼炽盛如火；如果瞟见其他同修道友身上微乎其微的过失，立即就会冷嘲热讽、诽谤诋毁；

他们即使见到别人一点点的过失也会到处宣扬。

自己虽然除了会念诵以外无一功德，可是却以此自倨、傲气十足，不可一世，进而对具有清净戒律、秉性善良、信心极大、勇猛精进、智慧超群等功德的他众态度不敬，恶言中伤、不屑一顾，自己只是对经典的内容略知一二，便自以为是，觉得自相续中已经生起了相当殊胜的证悟境界，不愿意依止善知识与善友调伏自相续；自己仅仅是多念了些咒语，多作些顶礼、转绕的善法，而内在的出离心、菩提心、正见等从不修持，竟然自命清高地认为单单依靠口头上的念诵、身体作顶礼、转绕，后世就能阻塞恶趣之门，脱离轮回、获得佛果。

他自己是这样想的，但没有出离心、菩提心，仅仅依靠口头的顶礼、念诵、转绕，想要阻塞恶趣之门、获得佛果是根本不可能的事情。

所作所为均不清净，从眼前来看，由于秉性恶劣，与众人格格不入，难以相处，从长远来看，由于所想所行卑鄙下劣的污垢

沾染自身而焚毁自相续。

如上所说的恶友，必须像弃离毒蛇一般远远离开。

这里讲到的内容非常重要，这里时间原因没有广讲，但是你们应该详详细细地看，认清这些恶友的特征之后，一定要远离他们，与具有正知正见以及出离心菩提心的道友交往，这一点非常重要。

正法非法界限

很多人都想修行正法，但究竟什么是正法？对于这一点很多人都不清楚。这里依据仲敦巴的教言宣说了正法、非法的界限。

如若交往前面所说的满身过患的恶友，

就如前文所说，接近恶友会出现毁坏戒律的过患。有些人以前不知道这之间的过患，这样宣讲之后就一清二楚了。尤其有些人通过这种教言，再比照以前的行为，发现自己的行为真是不如法的，有些流着眼泪，有些抽着鼻子，纷纷到我跟前忏悔，不过有些人可能还没有认识到自己过去的恶劣行为，或者是不敢到我跟前来，实在不敢来的话，在佛像面前或者其他上师面前忏悔也是可以的。

如果能认识自己的错误进而忏悔改过，不论你是什么身份，都是非常好的修行人，而且应该在三宝前发誓：从此以后做个清净的出家人。确实佛法的加持不可思议，如果我对你们喋喋不休地说："你们要遵守戒律。"可能很多人不愿意听，但札嘎仁波切在道理上作了详细分析之后，很多以前想不通的人也会有一定感受，这也是真实修行的象征。

对于整天说增长贪心嗔心话题的人，札嘎仁波切

说："对这种人应该像远离毒蛇那样尽快离开。"我们在厦门放毒蛇的时候，有些人特别害怕，一直说："快拿开、快拿开……"毒蛇在人们眼目中是非常可怕的。对恶友应该像对待毒蛇那样尽快舍弃，而且男众出家人对待女众尤其同一个上师座下听法的女众，从金刚道友的角度当然应该尊重，但从戒律的角度，应该像躲避毒蛇那样尽快远离。

那根本无法成就任何正法，作为修行人的我们，所居住处、所依道友、维生资具以及行住坐卧一切威仪，凡与自己有关方方面面的事情都必须做到不杂罪恶、符合正法，从任何一个角度观察均是清清净净、纤尘不染。

末法时代的修行人，想要完全做到如上所说不杂一丝罪业是非常困难的，但现在毕竟住在寂静地方，应该尽心尽力使自己的相续与正法相合，与正法相违越的地方应该尽量忏悔，无垢光尊者曾经说："智者知道忏悔，愚者不知忏悔。"因此，像这里所讲那样的纤尘不染很困难，连阿底峡尊者都说："进入密乘以后经常违犯一些细微的学处。"更何况像我们这样的凡夫人！但尽量每天忏悔，精进行持善法，这一点很重要。

博朵瓦仁波切曾经请问大善知识仲敦巴："衡量正法与非法的标准界限是什么？"

很多人根本不知道何为正法、何为非法，那它们之间的界限究竟是什么呢？

敦巴上师简明扼要地告诉他说："如若成为烦恼的对治则是正法，否则是非法；

能够对治自相续的烦恼就是正法，如果无法对治甚至依此生起烦恼的话，已经成了非法，比如有些人依靠密宗的修法增长贪心，那所谓的"密宗修法"已经不是正法而成为非法了。

如若与世间不相一致则是正法，否则是非法；

如果自己的言行举止与世间一致，已经成为非法，因为世间的一切行为都是随顺贪嗔烦恼的，因此随顺世间人就是非法。

如若与经典相符合，则是正法，否则是非法；

对于自己的所作所行，可以通过经典续部的教言进行衡量，与经续教言相符就是正法，不相符就是非法。

如若后果良好则是正法，否则是非法。"

不论做任何事都可以如理如法的圆满成功，也就是所谓的后果良好。

所谓的正法必须要成为对治自相续烦恼的有力武器，即自己安心住在清幽的静处，远离对亲友的贪恋与对怨敌的憎恨，所行的善法自然日益增上。

应该使正法成为对治烦恼的一种有力武器，也就是说，住在寂静地方，远离对亲友的贪心与对怨敌的嗔恨，如此一来，自相续的功德会越来越增上。

札嘎仁波切再三要求我们千万不要离开上师，应该一直依止在上师身边，这样你的烦恼也会自然而然灭尽，这就是真正的正法。

所以说，住在能切实有效地制止贪嗔痴三毒的寂静处就能够成为烦恼的对治。

对治烦恼唯一的窍诀，就是要恒时安住于寂静之处，这样烦恼必定会越来越少。

由于与亲朋好友不相交往，对自己修法制造障碍、成为绊脚石的人也就不复存在。

如果经常与亲戚朋友交往，必定会出现各种各样的麻烦。

即使出现疾病萦身，命绝身亡等难以堪忍的剧大痛苦，心里也一清二楚地知道这完全来源于自己的宿业，因而绝不会呼天喊






地求助亲属，

住在寂静地方，即使出现疾病、违缘等，也会了知完全是自己的宿业造成的，没必要向自己的亲友寻求帮助，生病时依靠这种方式对治比较好。

不过，现在一提到将病魔转为道用都有些不好意思，因为我前两天感冒了，在扶贫医院大喊大叫的，差一点儿就哭了。我去年在厦门表现还是很好的，每天除了打针吃药，自己的功课、翻译法本等各种工作都没有落下，自己也觉得挺坚强的。可能比较严重的病容易忍受，小感冒不太好忍受吧……

想方设法解除苦痛，而会将痛苦视作修行的顺缘，如此亲友们也与自己斩断牵连。这么一来，身染疾患的时候无有人护理，离开人世的时候没有人在一旁悲痛欲绝地号啕大哭，所以将贪嗔之藤斩草除根，弃离一切有害于修行的恶人就必然成了烦恼的对治。

住在寂静地方的话，已经远离了对自己修行有害的一切对境，这样很容易修行成功，因此修行人最好住在寂静地方，尽量远离人群、对治烦恼。

札嘎仁波切再三强调这一点，其实通过自身经验也可以了知，如果在城市里面，就像一个孩童根本无法与庞大军队对抗一样，种种妙欲以及亲友的诱惑力非常强，而我们的善根和修行力量如是的薄弱，不能说城市中修行成就的一个也没有，但成功率实在太低了。

因此，希望大家一定要终生不离上师，可是我们这些人不是这样的，有时想起来感觉特别"恨"他们，如果自己不想住在寂静地方、不想修行的话，就不要在这里给上师、金刚道友添麻烦，但他们今天精神很正常、明天一下子开始疯癫了，不要这样，佛法不是小孩子的



玩耍品，修行人得到一点法之后，就应该身体力行，不要随随便便舍弃。

自己心甘情愿地将身语意三门供养了上师，不再有任意支配身语意的权力，上师无论是让自己留住在他的身边，还是遣派到千里之遥的远方，或者冰天雪地寒冷的地带，艰难险阻、受苦受难的地方，食不果腹挨饿的地区等，无论如何，自己都要依教奉行，义无反顾地前往安住才是。

有些人口头上说得很好："上师，我什么都听你的……"但上师只是叫你好好安住下来、与金刚道友和睦相处，这么简单的事情你都不听，那还说那么多有什么用呢？《水木格言》中说："言语无论多寡，做事方知此人。"说得不必太多，从实际行动中可以看出他对佛法的信心如何。

平时如果能够虚心向禅修道友学习，一举一行均与僧众相一致，那么自己的行为不会有放任自流地趋入烦恼歧途的危险，

与僧众在一起，自己的行为具有一定约束性，如果离开上师、道友，本来你相续中的烦恼就难以抵挡，再加上外界环境的影响，而且没有任何人指点你，这时你的行为变成什么样也就不言而知。

行为小心谨慎如理如法与道友同修，就必然会成为烦恼的对治，

有些人经常说："我现在心很烦……"这可能与前世的业力有关，《百业经》中讲到有两个人无论如何修行都不成功，释迦牟尼佛说这是前世诽谤佛法的业报。

有些人的业力非常深重，经常说："背书背不下去、看书看不下去、吃饭也吃不下去……"但吃饭可能还可以，除此之外什么都进不去。不管怎么样，住在寂静地方对于对治烦恼肯定会有效的。

但个别人说："在寂静地方住着心很烦，想到大城市里面去。"这样也可以，也许你到大城市里面去之后，烦恼已经"改善"了，为了应酬这些世间人，你的内心也已经"平静"了，可是对你的修行是不是真正有利益？这一点恐怕你自己也是非常清楚的。

也就是说，要成为烦恼的对治、不随顺世间、符合经典正量，再没有比身居寂静圣地、与上师和同修道友步调一致更为殊胜的方法了。

这一句话大家一定要记住！是不是正法就要看是否符合上面所说的几个条件——成为烦恼的对治、不随顺世间、符合经典正量，而圆满具足这几个条件的前提，就是住在寂静地方，与上师、同修道友步调一致，除此之外再没有更好的办法了。

有人说："我住在这里心很烦……想离开。"但是离开静处对你断除烦恼肯定没有什么帮助，如果觉得对治烦恼很让人讨厌而想到城市里面去，这样你的烦恼肯定会有所增上，这时候也许你会很开心的，但真正想要对治烦恼、对治分别念，住在寂静地方才是最好的办法。

所谓的后果良好，意思是说自己一举手一投足，无论做任何一件事，要看他的最终结果或结局是否相应佛法。住在幽静的圣地，时时效仿所依止的上师与所亲近的禅修道友的高尚品行，以正知正念紧紧守护自心，行为小心翼翼，它所带来的必然是知足少欲、戒律清净、等持增上、智慧高超、悲心广大、勇猛精进等殊胜善妙的丰硕成果。

做任何事情，应该看它的结果是否合法，如果住在寂静地方，没有离开上师、道友，那你的所作所为、悲心、智慧等各方面都会进步，所成就之果也必定十分善妙。因此，所说的后果良好也是需要依靠上师和寂静地方才可以。

平日里经常依于寂静处，遵循上师、同修道友们的一切行为，守持清规戒律，最终自相续中必定会出现这样好的后果：

这里反复提到：千万不要离开寂静之地。有些人说是"我回到城市也会继续看书、修加行……"，但是城市里有一种非常大的诱惑力，不要说一般的初学者，像我们这种从小信仰佛法、在上师面前依止十几年的人，到了城市里都非常散乱，有时偶尔念了一遍《系解脱》，心里都觉得不可思议："哎呀，我真是了不起，今天念了一遍《系解脱》……"

清心寡欲，不会因为亲友、施主等人而延误修法，也不会因为撩拨贪心的妙欲与利养恭敬而受到违缘。

在寂静地方没有人打扰你，在城市里，即使你很想好好修行，但是别人经常给你打电话、敲你的门……这样根本没办法修法。

如果已经见到这样明显的验相，那么足以证明他已经获得了即使独自一人居住在僻静的地方也会像威力无比的雄狮一样无所畏惧的高深境界，

在寂静地方，不会遭到妙欲和恭敬利养等违缘，那你会获得如雪山狮子一样非常高的境界。

随后便可以从容不迫地从一个静处到另一个静处，就像日月那样自由自在地周游各方。

这时，你可以像日月一样到处云游，但没有达到这种境界之前，今天到这里去、明天到那里去，这不是修行人的作为。希望你们能够安心住下来，朝山拜佛之类的事情对你们来说不是很重要，现在应该是尽心尽力闻思的时候，这种机会以后很难得到。拉萨的觉沃这么多年一直在大昭寺里，不会轻易离开的，以后再去拜见也可以……

纵然这样做，也绝对不会被烦恼所害，这就是威风凛凛的修行

勇士。断除愦闹、知足少欲是修行人远离故乡的又一大前提，因此说，我们重视这一点应当胜过自身的性命。

札嘎仁波切对这方面确实有一种非常独特的解释方式，希望你们以后还是做一个真正的好修行人。我这次解释得不广也不略，只是打开一个思路，希望你们以后每年能够看一遍，这样对你的功德增上会起到很大帮助。尤其不要受现在的世间、城市的诱惑，不然你在大城市里成为一个大修行人的可能性是非常小的！





六　如理作意

空性大悲藏

讲完修行人最起码应当具备的条件以后，在此对如理作意的道理作简略性的阐述。正如仲敦巴仁波切亲口所说："一位修行人在趋向遍知佛陀果位的过程中，虽然有不可思议要修学的正道入门，但是相续中所要生起的只有一法，何为一法呢？那就是空性大悲藏。"

仲敦巴尊者说："想要成佛，在修学过程中虽然有不可思议的众多法门，但不可缺少的一法必须要生起，那就是空性大悲藏。"所谓的空性大悲藏，空性是指诸法在胜义中远离一切戏论，世俗中如梦如幻；大悲心是对每一个众生生起强烈的悲心。这二者双运，就是现空双运，也就是空性大悲藏。

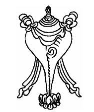
当然，现空双运的境界有有缘、无缘两种，从有缘角度，对众生生起强烈悲心，同时对一切万法没有强烈的执著，都是如梦如幻的，这就是现空双运、空性大悲藏。

空性大悲藏可以说完全囊括了大乘中林林总总的一切道。心中如果真实不虚地生起了大悲心，那么随之而来的菩提心宝前所未生的能够生起，已经生起的经久不衰、蒸蒸日上，从而圆满福德资粮。证悟空性的智慧则是根除轮回必不可缺的殊胜正道。

自己的相续中真正生起空性大悲藏的话，原本没有的菩提心会自然而然生起，原有的菩提心也会不断增上。

而且在《入菩萨行》、《大圆满心性休息》等论典当






中都说：想断除轮回一定要有智慧。这种智慧就是指证悟空性的智慧。

尤其是，具有大悲藏的证悟空性之智慧才真正是遍知佛果之因。其中的大悲藏，也就是对于为三大痛苦所逼迫的一切有情，生起无法堪忍的大悲心，想使他们摆脱痛苦与痛苦之因的愿望十分强烈。

"藏"是指精华，一种核心。也就是说，空性具有大悲的核心，具有大悲的精华，而大悲与空性二者是无二无别的。

一切痛苦的因就是集谛，要离苦得乐必须断除集谛所包括的一切业与烦恼，而一切业与烦恼的根源归根结底就是我执与俱生无明，要想铲除贪执的对境，必须有证悟无我的智慧，

一切众生都在遭受痛苦的逼迫，而这一切痛苦的来源是什么呢？就是四谛里面的集谛，而集谛的主要来源就是业和烦恼，业和烦恼未能断除的话，其他任何法都无法遣除痛苦。然而，不具足无我的智慧，也就根本没有办法对治无明烦恼。

因为自相续中只有真实不虚地生起了这样的无我智慧，依之圆满广大的智慧资粮、从而才能够获证如意宝般二资圆满的佛果。

这个次第非常重要。所以大家尽量祈祷上师诸佛菩萨加持，希望在自相续生起无伪的悲心和无我智慧，这二者非常重要。如果能够生起这两种功德，即使没有见到佛菩萨、没有神通，你的功德也已经圆满了。由于对人我、法我没有任何执著，全部都是如幻如梦的一种境界，甚至自己的所作所为也是如梦如幻的——得到不会特别高兴、失去也没有什么痛苦，这时你真的已经获得自由了。

与此同时，现在世间上的众生整天为了我、为了法，

忙忙碌碌、奔波不停，看到这种景象，不由自主地想到：他们什么时候也能得到像我这样的境界呢？这时强烈无伪的大悲心会油然生起，这也算是一种空性大悲藏。

而成就佛果的一切正道无不包括在空性大悲藏之中。只有空性与大悲并行不悖，才可称得上是空性大悲藏，仅仅具备证悟空性的智慧也无法成就佛果，而单单依靠大悲世俗菩提心也无法成佛，这就是要想成佛方便智慧必须圆融无碍、互不脱离的意义所在。

在座很多人，尤其在法王如意宝座下依止多年的人，相续中应该具足空性大悲藏，这是非常珍贵的。我自己虽然没有什么感觉，但从道理上非常清楚，我想不论显宗、密宗，相续中都必须具足空性大悲藏。当然空性大悲藏的境界也有高低之别，像凡夫人从理解上得到的空性大悲藏也是弥足珍贵，更不要说诸佛菩萨相续中真正具足的空性大悲藏了。

如经中云："脱离方便之智慧乃束缚，脱离智慧之方便亦是束缚。"要想成佛，空性大悲菩提心二者必须兼而有之，相互圆融。

如果真想成就佛果，那空性、大悲二者不能互相脱离。

有关空性大悲藏，龙树菩萨在《菩提心释》中讲过，《大圆满前行》中也引用过。

要使相续中生起大悲心，必然要对他众心中的剧烈痛苦有切身的体会，如果首先自相续没有感受过痛苦的折磨，那么想生起令他众脱离痛苦的愿望也是不可能的。

如果想要生起大悲心，内心首先要对众生的痛苦有一种切身体会，因为从来没有生过病的人根本不知道病苦是怎样的，但是生过病的人就会了解这种痛苦。

确实我都有这种感觉：穿着白大褂的医生在病人眼

里，就和真正的善知识没有什么差别。佛陀亲自来到病人面前不一定生起信心，但医生什么都没做，只是在病人面前晃来晃去，病人也会用一种非常感激的眼神看着他，心里一直想：只有他能够救护我……

倘若不将无法忍耐的痛苦与自身的感触相结合来推断，那么由于对别人的苦难一无所知，当然想生起愿他众远离难忍苦楚的同情心也是异想天开的事了。

一般贫穷的人才会知道贫穷的痛苦，但生下来就非常富裕的人，由于根本不知道贫穷的痛苦，想让他对穷人生起悲心也是非常不现实的一件事。

因此，首先应当尽可能地回想自心的苦恼、自身的痛苦，这就要观想将总的轮回痛苦，尤其是恶趣的重重苦难，放在自身而去感受、去体验，在没有出现双脚跺地、头上冒汗、忍无可忍的感受之前应当一直修持。通过这样修习以后，如果对轮回与恶趣的痛苦彻底地断除了贪执，那么再进一步观修：正如自己屡屡为烦恼所逼迫一样，所有的老母有情也在遭受着痛苦的折磨，以此在相续中很容易生起大悲心。

依靠这样的方式，自己的相续中很容易生起大悲心。

最初心中思维自己正在亲身感受恶趣的难忍痛苦而倍受折磨、苦不堪言的情景，进而急切地想要摆脱这种痛苦的愿望不禁油然而生，如此修炼共同小士道；随之，生起想脱离轮回一切痛苦的强烈希求之心，如是修持中士道之次第；

由于对三恶趣生起极大厌离心而精进修行，这就是小士道修法；如果想从一切轮回痛苦中解脱，就是中士道修法；不仅自己从轮回中获得解脱，同时希望将一切老母有情从轮回中救脱出去，这就是上士道的修法。

最后产生了想救度一切老母众生脱离痛苦的大悲心，再修由此引发的菩提心宝，并且相续中生起如理了悟菩提心所摄持的一







切诸法的实相真如正见，这样一切善法自然而然会成为遍知佛果之因。

这样一来，由菩提心摄持的一切空慧正见也可以随之生起，这时自己所做的一切善法已经成为成就佛果的因。

发心非常重要，一方面具足如梦如幻的空性正见，一方面对众生生起大悲正见，这不仅是显宗，密宗在因位等持时也需要修持如梦如幻。

倘若如此而行，那成就佛果就不再是天大的难事。

必要前提

按照至尊上师宗喀巴大师在《菩萨道次第论》中所说的那样，我们要在一位具有卓越智慧与体验的具德上师善知识前听受佛法，而这位上师仅仅只有一点智慧还不够，如果他不能将一切经典理解为窍诀，相续中也不具备真修实证的亲身体验，那么他只能算是道貌岸然的形象上师，尽管在他面前听闻了佛法，也不会对自己的相续有利益。

按照至尊宗喀巴大师所说，所依止的上师并非仅仅具足一点儿智慧就足够了，还应该具足修法方面的体验。但有些上师智慧方面还不错，可以讲授任何经典论典，可是，他自己对于各个经论所说教义都认为是相违的，各个宗派之间根本无法圆融，而且根本不懂有关修法方面的窍诀，自心也不具足一点一滴的真修实证，如果这样，他只是一个形象上师，不应该依止他。

作为一个上师，这一点非常重要，比如讲无常法，那他相续中对无常应该具有一种真正的体验，对万法无常这一点不是口头宣说，而是真正自相续中有一种切身的体会；如果这个上师给你灌顶，那他对灌顶的方法、意义以及灌顶的功德应该精通，否则，表面上给你灌顶、

传破瓦，实际他自己根本没修过破瓦，甚至对修破瓦一点儿信心都没有，这样的话，不管口头上说得如何天花乱坠，都不算是一个真正的上师，对弟子的相续没有很大意义。

尤其是现在的末法时代，依止上师时更应该注意，比如一个宁玛派的上师，最起码应该对宁玛派的教法有一种真修实证的体验，一点儿体验都没有的话，即使口口声声说宁玛巴有何种功德，也只是鹦鹉学舌，没有任何作用。因此，作为上师，仅仅表面具有一点儿智慧是不行的，在他的内心、在他的体验上必须具足一种功德。

有时看到一些人给别人讲破瓦，我的“邪见”都是特别严重，经常想：这个人平时会不会修破瓦呢？他给别人灌顶，那他对灌顶有什么样的功德、需要领受什么样的教言，而且他自己在灌顶时有什么样的体会，对于这些思维过没有呢？如果没有思维，仅仅依靠一个仪轨给别人灌顶的话，这样到底有没有意义呢？

确实，可以说佛法是见解脱、闻解脱，具有不可思议的功德，但灌顶应该具足一定的条件[10]，并不是拿个宝瓶在你头上撒点儿水就可以了。所以上师对修法应该具足一种亲身体验，你们以后如果想当阿阇黎、给别人传法，那在传法时首先应该思维，自己对这个法有没有一种亲身的体验？如果一点儿体验都没有，即便给别人传讲也不会有很大利益。

就像宗喀巴大师曾经说：“仅耽词句不通其意义，于勤守护根门者生嗔、跟随偏袒之风而飘动，当弃如此形象之上师。”

宗喀巴大师说：“有些人整天执著词句，对于其中包含的教义，不要说亲身体验，连意义都不懂。但是他

[10]《藏密问答录》当中讲到了灌顶需要具足的条件，请参阅。

们对于精勤守护根门的人，经常生起嗔恨心，唯一跟随偏袒执著的业风任意飘动，这只是一种形象的上师，应该尽量远离，不要依止他。”

依止上师非常重要，但很多人对如何依止上师根本不懂，尤其一些耽著词句的上师，他们虽然口头上讲得天花乱坠，特别好，但对于真正的修法功德根本不知道，甚至对三宝是否具足虔诚的信心都值得怀疑，像这种上师必须尽快舍弃。

所以，我们应当在具有实证体验的上师前恭听教言。

我们应该观察一下上师，他有没有一种真修实证的体验？如果一点体验都没有，那在他面前听闻也没有很大意义。像法王如意宝这样的大上师，不论大手印、大圆满、大中观，对任何法都具有真修实证的功德，在他面前哪怕只听闻一句佛法也有很大利益。但有些上师不是这样，所以依止上师的过程中，对这一点一定要注意。

正如格西博朵瓦所说：“无需寻觅太多，只要寻找到一位要拼命依止、纵遇命难也不舍弃的上师，之后就像孩子拉着母亲的衣服一样。”

在现在的时代，很多人根本不想依止上师，倘若如此，在这样的滚滚红尘中，自己的信心、悲心也会全部荡然无存，非常可惜。

比如小孩子走在熙熙攘攘、繁华拥挤的大市场里，如果手紧紧地拽着母亲的衣服不放，就能一路顺利，安然无恙。假设手松开衣服那就会在来来往往的人流中迷失方向。

小孩子如果紧紧抓住母亲的衣服，就会平安回到家中；一旦放开母亲，由于自己根本不具足独立自主的能力，必定会在人群当中迷失方向，一辈子都会非常可怜。

因此依止上师也需要很长时间，千万不要轻易离开上师，这是修法过程中最有意义的一件事。



我们依止上师也必须做到这样。无论出现任何苦乐，如果时常不忘祈祷上师，寸步不离地亲近，那今生来世的一切事情都可成办。

这里的一字一句确实非常好懂，但其中蕴含的意义非常深，如果看小说的话，只要看一遍就可以了，然而佛教的内涵非常深奥，每一层意思都有内义、外义等很多解释方法，依此一点点衡量自己、要求自己的时候，就会发现不是那么容易的。

博朵瓦格西说：“如果恒时依止上师的话，一切事情都可以成办，短暂的时间并不能有如此的效果。”

如果只是一两个月、一两年呆在上师身边，不会有很大利益。有些人就是这样，在上师那里办个皈依证，说“我是上师的弟子”，之后仍然搞他自己的世间法，上师做自己的事情。你名义上虽然可以说是某某上师的弟子，但真正想要获得上师相续中的功德就必须长时间的依止上师。现在很多人都有这个毛病，虽然在学院里呆过一段时间，后来回到大城市里，与其他的世间人没有什么差别；若在学院呆的时间长会好一些，但也经不起现在社会洪流的冲击，慢慢地，首先念珠扔掉，因为城市里拿念珠不是很方便；之后念诵的法本也会扔掉，逐渐逐渐，就与从来没有修行过的人一样了。

所以说，我们必须依止一位具备亲证体验的上师。

这里再三提到：所依止的上师，必须是具有亲证体验的上师。形象上虽然某某上师似乎很有福报，但实际上，不要说大圆满，对无常法和人身难得都没有生起一个真正的体会，他自己对修法也好像没有很大兴趣。

因此首先应该观察上师，但现在社会上的很多人根本不懂，我们也没办法与他们交流，在座的人听闻这部法要之后，应该将这一点记在心间。



之后，自己以三供养令上师欢喜，并且所听受的一切教言也不是仅仅局限于跟随词句的表面理解上，而是凡所了知的正法一五一十均与自相续相结合，进而实地修行。

凡是所听闻的法，不要仅仅停留在表面词句上，应该真正付诸于实际行动当中，否则你听闻佛法也只是获得了一点儿功德，真正的意义根本没有实现。

登堂入室

在实际修持的时候，要特别注意的一点是，绝不能好高骛远，只求高法，而将一些加行法置之度外，不予实修。

这是很多人共同的一个毛病，他们最初总是希求一些大大的法——大圆满、大手印，法王也要大大的法王，那天他们说：现在台湾那边，仅仅一个法王的称呼是不行的，还要“法王的主席”、“法王的法王”……他们特别喜欢给自己和别人戴高帽子，但相续中不要说法王，连小堪布的境界都没有的话，只是在名称上这样宣传也没有什么利益。这些修行人特别喜欢修一些高法、深法，寻求一些大人物，这些并不是很重要。

如果首先以观修无常来修炼自心，那么相续中便可易如反掌地生起上面一切道的功德。

这里首先讲了无常法的重要性。华智仁波切在《大圆满前行》中对无常法作了非常细致的讲解，无常这一法要，不管什么身份，只要具有一点正知正见的人肯定会接受的，因为其中讲到了许多现实社会中的问题。所以首先应该观修无常，无常观修的好，对现实社会不会特别贪执，如此也就不会再再地希求名闻利养，这样一来，自己的修法一定会成功的。

而且所产生的功德也会稳固持久，不再退转。大格西博朵瓦对此是这样说的：“不忆念无常的一切修法就好似冰上的建筑一





般，悠闲自得之时似乎自己也的的确确具有空性等的修证境界，可是一旦遇到紧要关头时，便彻底崩溃；如若生起无常之心，则修行不会倒退；倘若未生起无常之心，则一切修法都会退步；如若生起无常之心，那么菩提心与空性等一切功德如同堆积财物一样不断增多。”

博朵瓦格西说：如果没有修好无常，当你悠闲自在的时候，似乎已经有了一些境界，但到了关键时刻，你自认为具足的境界就会全部消失得无影无踪。因此，大家应该从道理上对无常有一种深刻体会，在相续中真正生起无常的观念，了知一切所作所为都没有任何意义。

华智仁波切从情器世界等七个方面广泛宣说了万法无常的道理。以前讲《大圆满前行》当中无常的时候，效果特别好，但凡夫人都有这样的毛病，正在讲的时候似乎深有体会，过两天就全部都忘了。一般有智慧的人心比较稳重，可能会长期注意，做到这一点确实非常重要。

作为修行人，无常观是最重要的，宗喀巴大师、华智仁波切、麦彭仁波切、无垢光尊者等很多大德都是这样讲的，只是后来的这些人没有学习过他们的论典，对无常究竟如何重要根本不懂。

修行人如果没有从无常下手，你虽然修了大圆满、生起次第、圆满次第等很多高深的修法，但出现自身和外在的违缘时根本把握不住，这时自己的“修证境界”也会暴露无遗。札嘎仁波切说：如果无常观修得很好，你的修行就会非常稳固，你的菩提心、空性见、大悲心也会如同堆积财物一样，在相续中不知不觉、自然而然的增长。

对于这其中的道理我们务必要内观反思。通达正道的要点再没有比这更为精彩的教言了。如果未曾忆念无常，就会将自



己的身体、受用以及亲友们执为常有，而对这一切均无有实质这一点熟视无睹。

我自己的无常虽然修得不好，但在我眼前却还是能看到一些无常修得不好的人，不管在外面城市里还是住山的修行人，看到他们的一些行为，感觉他们可能根本没想过无常。我们依止善知识非常不容易，遇到这样殊胜的法也非常不容易，口头上说的不是很重要，实际行动或者内心中真正具足一个无常观念才是最重要的，希望你们对此深深思维。

如若没有见到无实质，势必会觉得身体、受用等统统是常有实存的，也就必然会对这些贪婪执著，结果唯一忙碌今生的琐事，而不修后世大义的正法。

不仅札嘎仁波切如此宣说，宗喀巴大师的一个大弟子著有一部《修行入门》，其中也讲到了许多万法无常的道理，看完之后，心里确实生起了少许无常观，但凡夫人的习气是不稳固的，过几天就忘了，这时再看一遍，又觉得稍微好一点，所以像我这样的人，只能依靠殊胜论典的教义修正自己的相续。

大圆满的境界确实非常重要，但如果无常观没有修好的话，即使修大圆满也不会成功的。

如果不勤修利益后世之正法，那来世的去处也就只有恶趣了。假设没堕落恶趣，那么如今所幸得的暇满人身也已白白地空耗了，此后，多生累劫中甚至连善趣的名声也听不到，还指望什么获得佛果呢？

这样非常可惜，若未修习无常，即使没有堕落恶趣，你的修行也不会有所进步。看看现在非常散乱的这些人，他们就是因为无常修得不好，如果无常法修得很好，对于每一天的每一分每一秒都会非常珍惜。所以无常修得好不好，只要看这个人的所作所为就可以知道，就像

札嘎仁波切说的：如果连喝一杯茶也觉得耽误时间，那你已经真正生起了无常观。

因此说，来世能否获得幸福安乐，关键在于当下能不能看破今生的一切圆满之事，而能否看破今生的一切圆满之事也完全取决于具不具有无常的观念，我们必须要深刻地认识到这一要点。

来世快不快乐，要看能否看破世间；能不能看破世间，要看无常修得好不好，这一点确实非常重要。

倘若没有懂得这一道理，那么虽然也知道应当修持一法，但是对修持的方法却懵懵懂懂，一无所知。

如果没有意识到无常的重要性，没有明白修行的方法，即使进行所谓的修法也是懵懵懂懂。因此，首先方法应该懂——看破世间、不贪执今生的名闻利养，这样的修行会成功的。

在当今的时代，大多数的修行人将无常的修法搁置一旁，不予理睬，却心思旁骛、放逸散乱地奔波操劳今生的繁冗琐事，与此同时诵咒、顶礼、转绕的数量也委实不少，于是便洋洋自得，觉得自己积累的这些善根必定是对后世大有益处。

他一边忙忙碌碌世间的琐事，一边转绕、顶礼、念诵咒语，自认为已经修持了非常多的善法。

其他人也认为此人来世一定会转生善趣。这是因为他们根本不明确什么是对后世有利的善根，才有如此的误解。

他们这些人太愚笨了，根本不知道什么样的法才是对今生来世真正有利益的。

实际上，有利于来世的善根必须要由彻底断绝今生贪执的强烈厌离之心所摄持，这样的厌离心仅仅以一般的念咒诵经、顶礼膜拜、右旋转绕这些方式是无法在自相续中生起来的，而只有了知今生的血肉之躯、身外之物这一切的一切都是不可久存、虚无缥缈的本质后方能真正生起。



真正对来世有利益的法，必须以厌离今世的一种心态摄持，这样所做的善根对来世会有利益。但是，依靠其他方法对今世生起厌离心是根本没办法的，如果彻底了知自己的所作所为以及身内身外的一切法都是虚无缥缈、没有任何实义的，那你相续中一定会对今世生起厌离心，以这样一种厌离心摄持所做的善根，对你的来世会有一定利益。

这里虽然只是表面上一般的文字，实际已经将今生来世最关键的窍诀讲得非常清楚了。

观修无常是相续中生起厌离心不可或缺的条件，因此一切修法中首先修无常观，这是所有经续窍诀中异口同声的观点。

济群法师曾经问我："藏传佛教依靠什么样的方法对今世生起厌离心？"其实修习无常观，心里对今生的一切琐事都会看得很平淡，知道一切万法都是如梦如幻的，有些事情不得不做，饭也不得不吃，实际却没有任何意义，这时便会对轮回生起一种强烈的厌离心。

希望大家时时刻刻观想无常的道理，到一定程度，虽然有些事情不得不做，但一切所作所为就是想要脱离轮回，达到这种境界时，说明你相续中生起了一定的正见，这时再修习生起次第、圆满次第也会成功的。

正像前面所说的不修无常的一切善法犹如冰上的建筑一样不牢固，必将土崩瓦解。

现在类似这样的冰上建筑确实非常多，但是，开春的时候，你外表华丽的建筑一定会彻底倒塌的，真的很危险。

欲速则不达

有些人刚来就想得到成就，但马上获得成就也需要

一定的条件和因缘，不是你想成就就能立刻成功的，如果无常法没有修好，不要说很快成就，拖延的时候可能会更长。

当前，多数的修行者一开始就迫不及待地趋入密宗，紧接着便想找到一条捷径，诸如想依靠密宗的生圆次第念诵咒语等获得成就，这也是由于他们未懂得冰上建筑道理所致。

很多人认为，修习密宗的生起次第、圆满次第可以很快获得成就，于是连加行也不修，一开始就说："我是密宗根基，我要修无上密法，我是利根者、上根者……"这是由于他们根本不懂冰上建筑的道理导致的。

修行应该有一种次第性，首先修人身难得、寿命无常，之后开始修不共加行，然后修习密宗的大圆满，这样你的修法肯定会成功的。但很多人连《大圆满前行》的法本都不看，然后就问："我可不可以看一看《上师心滴》？"如果没有前行基础，看一百遍也是没有用的，即使暂时有一些觉受也不会稳固，遇到外缘时，所有的境界都会消失无余。因此首先应该将基础打好，做到逐层上进，人身难得是一种什么样的境界，寿命无常又是怎样的境界，在每一层次上都要做到圆满。

如果最开始就妄想寻找一条高速之路而进入高不可攀的正道，结果在这条高速路上速度反而变得更加缓慢了，虽然寻觅到了一条快速之道，却由于将速道的次第错乱而实修以致于相续中没能生起证悟，

他们口口声声说："轮回太痛苦了，我想在很快时间中得到成就。"由于不明白修法的次第，法虽然是很高的法，但对你来说可能不是很好，就好像高速公路虽然非常好，但一辆烂车在上面跑也不会很快的，如果零件突然失灵，速度可能会更加缓慢。

道的次第千万不能错乱。一般在黄教，宗喀巴大师的《菩提道次第论》和《密宗道次第论》是非常好的道次第，而宁玛巴的《大圆满心性休息大车疏》也是非常好的一种道次第。

《大圆满心性休息大车疏》非常重要，华智仁波切说这就是大圆满的窍诀书，如果真正想实修的话，就一定要认认真真地修《大圆满心性休息实修法》，之后再修其他的如《上师心滴》等法，这样比较稳固。不然现在很多人，对于大圆满里面的身加行、语加行、区分有寂根本不重视，直接观修本来清净，当然佛法的加持不可思议，也许会有一定的觉受，但是不会稳固的，因为你的基础没有打好，这样的修行不可能成功。

首先打好无常的基础，在这一基础上修其他加行，很多人说："你可不可以开许我看《上师心滴》？"我开许倒也可以，但你这样看了也起不到什么作用吧！你最好还是先修加行，对无常生起一定境界之后再看，这样对你会起到一点儿作用。

到了最后竟然在尚未修持下面正道的次第之时人生就已到了终点，最终不用说疾足先得，甚至就连较低的正道顺序也是懵然不懂，而离开人世。

连一般的道次第都没有懂就离开人世，这是非常可惜的，这种下场谁都不愿意看到。

希望大家首先应该明白道的次第，如果一直希求高法，对低法、小法根本不屑一顾，那你关闭或者不闭关都没有很大意义，尤其对修心法没有重视的话，即使很多人都认为你的境界非常高，但真正遇到外缘时，你的境界可能已经消失了。

或者修持高法的同时，也修持一些低的法门，这也

可以。有些人是这样的，一说到加行方面的法，他就认为自己根本不需要，实际在没有达到一地菩萨、十地菩萨之前，有些道理你根本不会懂。因此，有些人说："堪布虽然让我们观人身难得、寿命无常，但像我这样的利根者，加行是根本不需要的。"你今天可能会这样想，但遇到外缘的时候，你这个所谓的利根者，可能连你口中的钝根者都不如，会不会这样啊？还是很危险的。

如果落了个这样的下场，那还有比这更惨痛的吗？同样，如果首先迈进能够速疾成就之道，那么很有可能在相续中还没来得及生起高高的道相之前，不知不觉中已走完了人生的旅程，结果下堕到恶趣中。

这是大家都不愿意看到的，因此还是按照道的次第如理如法地修持比较好。

打牢基础万无一失

倘若最初从无常法开始修，循序渐进，那么相续中自然而然会生起菩提心与空性等功德。

无常法修得非常好，菩提心与空性方面的功德也会自然而然生起，否则，你短暂生起的境界，就会像没有地基的墙壁一样不稳固。

如果由下至上，由浅入深，那么菩提心与证悟空性之智慧便可如堆积财物般毫不费力地生起，这意义是何等的重大。

很多修行人非常希望生起菩提心和空性智慧，但在天气、心情都比较好的情况下，自己的修行境界似乎也很好，但天气、心情都不好或者遇到外缘的时候，自己的菩提心和空性见就消失不见了，什么原因呢？就是无常观没有修好的缘故。

意瓦地方的扬真巴大师曾亲口说过："我们如果诚心诚意追求解脱，就应当做到平时心心念念不离无常，恒时思维圣者



种性四法并身体力行。”

要当一个真正的好修行人，时时刻刻都不应该离开无常观。

这里所说的圣者种性四法是指法衣粗糙朴素即可，化缘菲薄之物即可，卧具粗陋简朴即可，疗病药物等资具简简单单即可，或者说是少欲、知足、易养、易足。

圣者种性四法在《俱舍论》当中有解释。一般想要成为圣者种性，必须具足上面所说的四个条件，衣食住行应该简单，不要太复杂。

一般修行人的方向不能改变，如果方向改变，想要增上自己的境界也是很困难的，所以大家应该过一种知足少欲的生活。

其中的少欲，也就是说不贪图慕求优质上等的维生资具物品，并且对于自己的身外之物能够全然放下。

所谓的少欲，就是不希求身外的财产，对于一切身外之物，就像普通石头一般，对它没有任何执著。

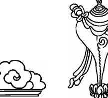
知足，仅仅依赖于微乎其微、粗粗糙糙的物品也心满意足。

只要以微乎其微、粗糙简便的物品维持基本生活就已经满足，这就是知足。

易养，仅是依靠菲薄的法衣、卧具、衣食便可维生。易足，不求名闻利养，并以微薄财物即心满意足。能安住于圣者种性四法中的修行人相续中自然会拥有三十七道品，因此称为圣者种性四法。

三十七道品可以包括因地到果地之间的一切功德，如果相续中具足上述四法，一切功德都会于相续中具足。

为什么称为圣者四法？这四法已经包含了三十七道品的一切功德，若能具足此四法，你就已经成为圣者种性。




为今生无有止境的欲望所左右，不具有圣者种性四法之人的相续中充斥的都是轮回恶趣之因的弥天大罪，所以称为住于魔种性者。

圣者种性不希求世间财产、知足少欲。然而有些人，既不遮止自相续的贪欲，也不希求圣者四法，相续中完全是造作恶趣之因的罪业，这就是魔的种性。

自己究竟是哪一种种性？对此应该详细观察。

如果我们不能抛弃对今生的贪求，那以后的生生世世中也必将成为贪欲的奴隶，随着贪欲而转。

如果不能抛弃对今生的贪求，那生生世世都会成为贪欲的仆人，没有一点自由，整天都在贪财、贪人当中度过。

众生无始以来的贪欲非常强烈，好像它已经成为我们的主人一样。华智仁波切说：上半生是好人，下半生是坏人。我们的上半生是贪欲的奴仆，下半生再不要随着贪欲而转，应该精进于修行，否则真的已经虚度一生了。

因此，我们必须要具足圣者种性四法之美德。

要想断除今生的欲望，平时观修无常至关重要。

想断除今生的欲望，依靠其他方法可能很困难——念个咒语、吃个药是根本不行的。很多人说：“我现在非常苦恼，不但白天执著，晚上做梦也会梦到，我怎么办呢？”对于这个问题，你最好观一观无常，了知一切万法都没有很大的意义，都是无常的，这对断除贪欲有很大作用。

正如古德所说的“一上午没有观修无常，也已虚度了半日的光阴”。

以前的高僧大德说：“即使一个上午没有观修无常，也已经白白虚度了半日时光。”他们把无常作为每天观

修的要点，假使半天没有观无常，再再修持其他法要也无有任何用处。

通过这次学习《札嘎山法》，大家应该对无常观有所认识，想尽一切办法看破世间，这样一来，我们的所作所为不会为世间八法所控制。

我觉得这句话是如理作意最恰如其分的总结。

这一品主要讲如理作意，而上面这句话恰好是对如理作意最好的一个总结。

应该如何作意呢？有人说："我每天根本没有办法念咒，主要是因为观想不起来。"如果什么都观想不起来的话，就好好观无常，或者一心一意地看释迦牟尼佛像。确实，生起次第、圆满次第一般人很难修起来，但不管什么身份，上至大堪布、大成就者，下至初入门的人，观无常、观释迦牟尼佛对每个修行人都是至关重要的。

而且无常应该修得来——昨天和今天的事情是无常的、青年和老年的事情是无常的，甚至现在住在这个房子，明年住在哪一个房子也很难说……这样逐渐串习观修，无常观很容易就会生起来的。

关于此理，《俱舍论》中云："具身与心二远离，非不知足大贪欲，于得复爱不知足，未得贪求欲望大。"

不知足，就是对自己的财产不知足，没有得到的希望得到，已经得到的希望更多。这是知足少欲的反面。

这其中所说的要想获得圣法，必须具备无贪圣行，无贪圣行就是前面提到的四种。意思是说，必须要具足两种远离，即身体远离喧嚣愦闹，自心远离分别妄念。如果首先身体不能做到远离喧嚣愦闹，那么自心远离分别妄念也就无法实现。

第一、身体远离愦闹：倘若自己没有品种繁多、质量上好的法衣、美味佳肴以及卧具，便郁郁寡欢，心不满足，如此之

辈为了求得丰富多彩、高档优质的法衣、饮食以及卧具而舍不得故乡，放不下财物，于是将这一切均执为我所的强烈之心不由自主便会生起，从而将全部精力都投放在今生的事务上，以致于不能趋入正法，这完全是由心不知足、贪得无厌所造成的。

为什么很多人身体无法远离愦闹呢？就是对知足少欲这一点无法做到，不知满足，对自己的财产、故乡全都放不下，而且对财产非常执著，有非常大的贪欲心，如果是这样，你的修行不会成功的。

很多大城市里的人，放不下家庭、放不下故乡，这样想在短暂的一生中修法是根本不可能的。《百业经》和《释迦牟尼佛广传》中讲到许多大国王和拥有四大部洲的大转轮王，他们都可以放下自己的一切，到寂静林间修行，那你现世这些小小的受用，还有什么可以贪执的呢？当然，不管富人还是穷人，即使一个小小的家庭也有他自己的一种珍爱，只要有执著就肯定放不下来，这样也就根本无法做到真实修行。

到了最后虽然趋入佛门、抛弃故乡居住在寂静处，但是却遭到亲朋好友的百般阻挠，结果这位住山修行人白天晚上都牵挂着故乡的利益，也不得不跑回去忙碌。还有些修行人口头上说什么"家乡是具有大过患的地方，必须弃离"。于是前往他乡，孰不知在异地也是寻找许多施主，进而将他们的供养恭敬执为我所，竟然比住在本乡本土更加穷奢极欲、贪不厌足。

有些人确实是，已经从家庭中出来了，但是到了其他地方，好像又成立了另一个家庭，对财产、人都放不下来，贪心也开始肆无忌惮地增长。

更有甚者，在此基础上，居然无有神通妄说有神通，不是成就者冒充成就者，别有用心地以各种卑鄙的手段欺骗蒙蔽他众，最后自相续的戒律已彻底毁坏。袒护情面、善于诱惑等无论从心态、行为哪一个方面来衡量，都是诸佛菩萨所耻笑的对象，



上师与道友们也会谴责并深感失望。可遗憾的是，这样的人却不乏其数。

札嘎仁波切教言的主要对境并不是从来不信佛教的人，而是针对住山的修行人进行了非常严厉的谴责。看一看现在的情况就可以发现，其中所说的问题确实是真实不虚的，很多人从自己的家庭中出来了，但在其他城市里："我有神通，我有加持……"依靠各种各样的方法蒙蔽施主的慧眼，这种现象非常多。

这些人都是因为在最初时便说"这是深法、这是高法"并对此爱慕不已、心驰神往而不如理修持无常法的过患所导致的。

出现这种现象的主要根源，就是因为他们没有修过无常法，只是希求高法、深法，到最后自己的修行也已经完全背道而驰了。札嘎仁波切将这种不如法现象，全部归结在不修无常的头上，也确实如此，如果无常修得很好，他肯定不会这么做的。

另一方面，这类人一般不太相信因果法，就像《涅槃经》中所说："不知下世，无恶不作。"如果不相信来世、因果，就会做很多非法的事情，这一点通过你的行为可以看出来，藏族有种说法：见解的盗贼偷东西时，行为的旁观者会说出来的。意思就是，见解似乎很高，但依靠你的行为，对你见解的高低便会一目了然。

所以，大家应当暂时放下所谓的高深莫测之法，而唯一专心致志地修持无常法，尽可能地压制强烈的贪欲与不知满足这两种弊病。如果能战胜这两大过患，那么知足少欲的美德自然垂手可得。

虽然对大威德、大圆满等法非常有信心，但暂时还是应该先修无常之法，无常观生起之后再修高深大法。

在修持无常法要的同时，也会尽量压制自己的贪心和不知足，这样一来，知足少欲的美德也就自然而然获



得了。

如此就已经达到了身体远离愦闹的目的，这样必定能做到不再渴望逢遇眷属亲友施主等，并且远离供养恭敬等引发贪心的恶缘，之后既无眷属也无仆人，孑然一身过着清净苦行的生活。

这时，你既不希求亲友施主等，也就不会引发由此引生的贪心等恶缘。

所以，独自一人自己充当自己的仆人，怡然自得，悠然安住，任何美言恶语都一无所闻，自然也就不会产生追求赞叹、名誉的念头，语言随之也远离了喧嚣愦闹。

自己当自己的仆人是非常快乐的，不用看上面当官的脸色，也不会对下面的人百般指责，而且，自己做自己的仆人，任何闲话都听不到，自己也就没有造作恶业的机会。

有些话确实听不到比较好，如果听得很多，心里会生起烦恼，修行也就很难增上，因此，自己当自己的仆人，远离嘈杂的人群，心里不会产生很多烦恼和痛苦，这样就可以一心一意地修持正法了。

如此身语远离了愦闹，这就是噶当派的前辈祖师们所竭诚提倡的"当弃衣食与言谈"的意旨所在。

噶当派的祖师要求我们，既要断除对衣食的贪执，也应断除语言的贪执。对你们来讲，断除衣食上的贪执还可以，但闲言碎语特别多，经常没完没了的说，这是一种修行上的障碍。

一般少言寡语好一点儿，不然有些人经常口沫横飞，实际一点儿意义都没有，全部是有关贪嗔痴的语言，如果真要说，就讲一点儿有关无常、人身难得、菩提心等方面的内容，但你们经常是"白菜多少钱一斤、土豆多少钱一斤，你今天中午吃什么……"这对修行人来讲只是浪费时间而已。

阿阇黎龙树菩萨曾说：“了知世间得与失，乐忧名扬名不扬，赞毁世间此八法，非我意境当平息。”这其中所推崇的平息世间八法也就是指的远离身语愦闹这一点。

很多人对利、乐、名声、赞叹特别希求，对失败、忧愁、名声不远扬、受到诋毁非常不愿意得到，这都是世间人的做法，作为修行人不应该这样。

由于世间上没有学习过宗派的人对这些法特别特别执著，所以称为世间八法，但这不是修行人意识的对境。

得、失、乐、忧四法即是身体愦闹的方面，

得、失、乐、忧虽然与心理有一定关系，但此处主要是从身体方面讲的。

赞、毁、称、讥四法属于语言愦闹。因此说，如若远离了身语的愦闹后不再费尽心机地去追求，那么相续中就必然会生起平息世间八法的分别妄念之殊胜证悟境界，从而定然热衷于修习四圣行。假设对世间八法兴趣索然，不予寻求，则内心就不存在外界的散乱之因，自心便能安住在正念中。如此一来，必定乐于断除烦恼，并且对于修持圣法也饶有兴趣，结果将迅速获得圣法。

身体已经远离愦闹之后，自相续中平息世间八法的境界也会不知不觉生起。

因此，为了使身体隔绝或远离喧嚣愦闹，正如前面所说的抛弃故乡之后，必须做到朝家乡的方向寸步不跨。

为了使身体远离喧嚣，对家乡的方向不应迈出半步，最好连色达[11]也不去。

所有的亲朋好友、眷属仆人、施主熟人一概远远地避开，与他们遥遥相隔，在这一点上，绝不能优柔寡断一味随顺他们，务必要自我做主，当机立断。如此而行，就算是遭到他人的讥讽

[11] 学院附近的一个小县城。

嘲笑，流言蜚语如同阵阵的雷声一般传遍十方，然而自己也绝不能对此耿耿于怀，心烦意乱。

对于亲朋好友、眷属仆人、施主熟人一定要远远避开，在这一点上不要有任何怀疑，不要一味随顺他们。

某些刚出家的人，流言蜚语真的像雷声一样，她的家人、同事、朋友都在说：“听说他们家的女儿出家了，是不是已经着魔了……”不要说不信佛教的家庭，就连当时我出家的时候，都有很多人议论纷纷，更不要说你们既有好工作又有好的家庭环境，闲言碎语肯定特别多。但不要因此心烦意乱，应该知道自己的选择是正确的，即使他们不理解也是他们的事情，自己要有自己的打算。

若因恶名远扬而不高兴、苦恼不堪，那说明他对于依靠恶语传播而有损于名闻利养这方面顾虑重重。

你如果真的不高兴甚至非常苦恼，就说明你对名声特别执著，如果不执著，别人说什么都是无所谓的。

如果自己不喜欢利养恭敬，那么非但不会因为恶言恶语传扬而闷闷不乐，反而会喜出望外，乐不可支。因为名声扫地、臭名远扬能遮止名闻利养的修法障碍，这反倒成了如善知识般的修法顺缘，因此具有重要意义。

应该了知，自己名声远扬，别人就会对你恭敬供养，这势必会对你的修法造成障碍；相反，自己臭名远播，也就不会出现类似的违缘，反而会成为修法的顺缘。

大善知识博朵瓦曾经这样说过：“别人不悦，正合我意，他们不高兴是他们的事，他人冷嘲热讽对我丝毫也无损害，自己哪怕只有一升粮食，也要在这期间快快乐乐、高高兴兴地行持善法。只要善法日渐增上，功德自然而然会生起，如此一来，就能无勤利益他众。”

藏族有句话：只要他的嘴皮不痛，让他多说一点儿



也是可以的。

因此，愿意说就说吧，这些人一开始可能会有点儿不高兴，但慢慢地，他们也会进入佛门的。我们这里的很多人，在儿子女儿出家时曾经用生命来威胁，但现在他们已经来到了孩子的身边，以前父母权力非常大，现在也已经下岗了，孩子的权力越来越大了……

无垢光尊者说：别人的话语对自己的利益和危害不是很大，不必特别在意。

如果对于别人的恶言讥毁能想得通的话，那就再没有比这更好的修法助缘了。

札嘎仁波切的有些话确实非常平凡，但真正思维它的本义时却有非常大的用处。

自己的名声利养受到损害，是修行人值得欢喜的一件事情；自己的亲戚朋友不满意也没有必要在意，只要有机会就应该努力修行。

相反，他人对自己赞不绝口、传扬美名却是修法的最大违缘。为什么这样说呢？依靠赞叹与名声会助长骄傲自满、自高自大、自以为是的心态。随着人们对自己的交口称赞、名声的辗转相传，成群结队的施主、弟子等便会趋之若鹜密密麻麻地聚集在自己的面前，到那时，也许会丧失自己的一切善法，而且相续中不会生起任何地道的功德。

有些人总是想尽各种办法——写传记、打广告，希望自己的名声能够弘扬海内外，有名声、有赞叹应该很好吧？其实，这种做法不但会让自己增长傲慢，而且随着名声利养的不断增上，自己的一切善法都会消失殆尽，任何五道十地的功德都无法生起。

对于真正的高僧大德或者诸佛菩萨的化现，所谓的名闻利养不仅不会影响自己，可能对自己的修行还会有所帮助，但普通的修行人面对这些时，不但会因为忙碌

世间法而造作恶业，而且自相续五道十地的功德也不会生起来。

因此，修行人观察自己的相续很重要，自己到底是什么层次的人，自相续中五道十地的功德达到怎样的程度？如果一个凡夫人每天这样忙忙碌碌，对你的相续和自身不但没有利益，反而会失坏原有的功德。

本来，处于施主团体、弟子群体等层层包围中的自己既不是佛陀也不是菩萨，可信士们却总是夸大其词地说“您是真正的佛陀，是真正的大菩萨”，本来无有的功德却言过其实地夸张为有，当面对你阿谀奉承，以各种动听悦耳的漂亮话殷勤恭维，又献上无比丰厚的供养以及至高无上的恭敬。

有些居士，不要说将上师看作佛陀，连对阿罗汉的信心都没有，表面却虚伪地赞叹：“你不用遵守因果，你就是佛陀，你不用行持善法……”在行为和语言上也是倍加恭敬。

当你被这一切弄得神魂颠倒、晕头转向时，在不觉察中已毁坏了自相续。自己再不能稳稳当当地坐在无有功德之人的行列里，而是大颜不惭地取受人们凭空捏造宣扬的功德者，

在这一过程中，你自己也开始无法自主，没有一点儿羞耻，虽然连资粮道的功德都没有，却认为自己就是真正的大功德者。

以前上师如意宝也说过：“一些被别人称为大活佛的人，他们自己也开始高高在上，广泛宣传，这样会不会犯了大妄语戒？”你相续中的烦恼和习气如是的严重，你也知道自己根本不是具功德者，还如此说妄语，这种行为从各方面来讲都不会有任何利益的。

这就犯了上人法妄语，如此下劣之徒将自相续的戒律从根本上毁坏了。之后在破戒的同时居然厚颜无耻地接纳利养与恭敬，累积如此的滔天大罪。

这种人如今比比皆是，自己本来没有任何功德，烦恼习气一大堆，在施主面前却洋洋得意，毁坏自相续。

当然，现在你可以无所顾忌地享受妙衣美食，

虽然你现在无所顾忌地享受各种妙欲，但来世的果报肯定很可怕的。

所听的都是“你是佛陀或菩萨”等漂亮之词，甚至耳朵已容纳不下。

你每天听到的都是冠冕堂皇的漂亮言词，甚至耳朵里都装不下了，然而你是否考虑过来世呢？

可是，后世中的你就要身穿燃烧的铁片“妙衣”；享用沸腾炽热的铁汁“佳肴”；而所受到的“恭敬”就是那些狱卒们残忍暴虐地用三尖矛刺穿你的双肩、用炽燃的铁锤将你锤打得粉身碎骨；所听到的都是震耳欲聋的打打杀杀巨声的动听“赞誉”，事实上，你如今就是在故意地积累这些后果之因的罪恶，这是多么令人感到痛心疾首、心灰意冷的事啊！

到后世感受果报时，你的饮食、衣服、恭敬、利养全部变成了狱卒的利刃，使你感受无量无边难以忍受的痛苦，这是多么令人痛心的事啊！

由此可见，修行人在今生中没有名闻利养理应值得庆幸。

因此，即生没有名闻利养，是非常值得高兴的一件事。

如果自己一心一意地修持正法，那么以前所造的能将自己后世引入恶趣的深重罪业，有些可以从根本上清净，有些虽然不能彻底得以清净，但是依靠善业的威力足可得以压制，暂时不会感受恶果。这么一来，在有生之年可以一点一滴地积累获得增上生的善根、解脱的善根乃至遍知佛果的一切善根，临终依靠这些善业的助缘，后世中得到善趣的身体，再凭借彼身体继续修持前世的正道，此后通过循序渐进的修行而在相续中生起五道十地的功德，作为成就上述圆满功德之因，还有什么比这意义更大呢？



如果即生没有任何名声，如理如法地精进修持，一方面前世所造的罪业可以逐渐清净，后世继续修持，也会获得五道十地的功德。

人身非常短暂，现在又处于恶劣的浊世中，想要做一个十全十美的修行人，除了前世宿愿成熟的高僧大德以外，一般的凡夫人根本无法实现。但是，就像道歌中说的：虽然修行不是很好，但对传承上师具有大信心，不像现在有些野蛮的、假装的修行人那样。我想在座的修行人也应该这样，虽然不能说完全断除烦恼，但从因果等各方面小心翼翼，这对自己的今生来世都有很大意义。

这比现世中获得统治三千大千世界的转轮王意义还要大得多，虽然依靠以往的善业福报成为转轮王，但他所拥有的身体受用、威力、权势这一切都是无常的，最终就会像蛇皮更替一样抛下一切而离世，除此之外一丝一毫也没有权力带走，只能孤单一人前往后世。

《大圆满前行》中说：“就像从酥油中抽出一根毛般独自而去，纵然是数以千计僧人的上师也不能带走一僧一徒，即便是数以万计部落的首领也不能带走一奴一仆。”即使你有数千弟子、数万眷属，但就像酥油里拔出一根毛一样，临死时一个也带不走。

真正静下来思维就很容易明白，我们整天说：“我的亲戚、我的朋友、我的房子……”我执和我所执特别多，但真正离开人间时什么也带不走，然而我们的意识和灵魂还是会继续漂泊，就像一个到远方的客人一样，今天在这里休息，明天到那里休息，其他的身体受用没有任何实在意义。

《前世今生论》当中主要讲了这个道理——人的生命是如何延续下去的，人的身体受用不像心识那样，不

像唯物论所说的——身体和心识同时存在同时灭亡，这种说法完全没有道理，了知这一点之后，对于修法就会非常精进。

西日喜嘎莫札尊者曾说："虽然国王你富足，离世前往他世时，如于荒漠被敌夺，孤独无子无王妃，无有妙衣无亲友，无有国政无皇宫，威力军势纵无穷，亦未能见未能闻，独自一人之身后，仅仅一者亦不随。总之甚至自名称，彼时亦无况其余？"

不论是转轮王，还是现世的大国王，你在世的时候确实非常富足，但离开时，就如同在荒芜的旷野中被人抢夺了一样，连国王的名称也不会存在，任何东西都没有一丝可靠之处。

现在世间上的一些官员，在退休以后，大多会有种名义上的称呼，可能是为了给他们一种安慰，但到人死了以后，所谓的名称也是没有的，更何况其他呢？

就像尊者所说的那样，纵然是众心所向的转轮王最终也就像在人迹罕至的荒漠中被怨敌抢夺精光一般抛下一切而孤苦伶仃离开人世。

一个行旅的商人，如果在荒漠中遇到怨敌强盗，所有的财产都会被一抢而光，这种场景真的非常可怜。就像这样，每个人死的时候，一切的一切，即使不想放弃也得放弃，从此以后再也不会回来。

以往投生转轮王的善业果报享受快乐已完毕，再度成熟恶业的习气而下堕到无间地狱里遭受熊熊烈火的焚烧，这是多么惨不忍睹的情景。所以说，获得转轮王的殊荣并无重大意义。

即使投生为转轮王，现世可以享受无量无边的美妙受用，死后也会依靠恶业的成熟而感受难以计数的痛苦，所谓转轮王的名称再也无有任何意义。

因此，做一个真正修行人的价值与意义，已经完全胜过了转轮王。

是否该求名利

现在许多修行人对名闻利养很难断除，下面札嘎仁波切对此作了详细分析，让我们看一看，到底应不应该希求名闻利养。

如果今生中我们如理如法、有条不紊、脚踏实地地修行正道，来世获得珍宝人身仍然继续修持的话，不用多久必将斩断投生轮回之业，如果不再投生三界而到达不住涅槃的城市中，那再也不会感受现在的这些苦恼忧伤了。

有些人即使即生没有成就，但只要脚踏实地精进修持，依靠今生的善妙习气，于来生继续修持也必定可以断除轮回。尤其修大圆满的人，即生虽然没有成就，但依靠听闻大圆满法的加持力，来生在 25 岁之前必定会遇到无上大圆满，获得无上成就。

从此以后，无需担心将会感受痛苦。无论在任何一世中，名闻利养也会源源不断，经久不衰，并且这一切不会对自己造成任何危害。

从此以后，再不会感受任何痛苦，而且，你现在虽然并未希求名闻利养，但在来世，你的名闻利养也会滚滚而来，并且绝对不会危害自己。

你如果非要追名求利不可，那么追求的方式像上面这样难道不是很好吗？

因此，现在首先做一个如理如法的修行人，在来世获得一种永不退转的名声，这样不是更好吗？

现在的这些名闻利养也是今年有明年没有，今生有来世没有，所以如果要希求，希望诸位能从现在开始成办永不失毁的名闻利养。

现在所谓的名闻利养都是有为法，不会恒久存在的，有些人上半生可能高高在上、名声远播，下半生已

经是个无名小卒。因此真正想要希求名声的话，从现在开始希求一种永远不会损坏的名闻利养岂不是更好！

不求名闻利养的功德、追求名闻利养的过患以及在后世中将要感受什么报应，看看现世的实例就可一目了然了。

下面札嘎仁波切对这一问题作了进一步说明。

今生十分精进地修行，彻底断除了对外界欲妙的贪执的修行人，名闻利养不求自得。而且施主等也会暗自思量：我的这位上师对名闻利养从不贪求，这些对他来说就像猛兽面前放着青草一样，毫无兴趣可言，对已经供养的财物从不贪执，没有供养给他，他也从不希求，如此殊胜的福田实在值得人们皈依礼拜。不由得深深生起信心而供养。所以这种修行人的名闻利养等便会经久不衰，无论得到多么大的名声，多么丰富的利养，都会像孔雀食毒般只有益处，毫无害处，而且功德颇巨。

就像孔雀食用毒药不但不会受到伤害，反而会使自己越来越美丽，同样，如果对名闻利养一点儿都不贪执，施主们的供养不但不会损害他，反而会成为自己修行的助缘。

因此，享用的方法和发心的方法非常重要。

如若是一位还没有彻底断除对欲妙贪执的修行人，在初级阶段自己相续没有调顺而吹嘘已经调顺，本来没有远离对欲妙的贪恋却谎称已经远离了，随之举止言行装模作样，实际上自身还是随着烦恼的外缘所转，有朝一日自心尚未调柔以及对欲妙的贪爱还没有去除的内相定会原形毕露的。

现在世间上以修行人的形象经常在口头上如此宣说的人特别多。但像这样内在都没有调服，只是依靠外在的欺骗手段蒙蔽施主肯定不会长久，总有一天，你真正的烦恼和内相也会暴露无遗。

到那个时候，施主等信徒们本来认为我的这位上师是一个知足少欲的好修行人而满心欢喜地献上供品，结果看到他对别人已

经供养的财物显出的贪婪相，而且还不知满足，为求得更多更好所需的财物而使用谄曲奉承、旁敲侧击、敲诈讹索等五花八门的卑劣手段这一系列的过失之后，

有些施主原本认为某某上师非常了不起，但看到他获得财物的手段以及强烈的贪欲时，虽然表面上并未与他断绝师徒关系，但实际上，对他的信心与恭敬心已经完全没有了，这种情况非常多。

只在求他解决燃眉之急的情况下，给些打卦费、算命费、经忏费，这些也是为了使从前上师与施主的亲密关系保持不断而供养的，除此之外，再也不是因为亲眼目睹了上师知足少欲等功德诚心诚意供养的了。

札嘎仁波切那里或许有类似情况，不过也可能是针对汉地而言的，因为札嘎仁波切当时也摄受了一些汉族弟子，据说这部《札嘎山法》就是一位汉族比丘记录下来的。

有个居士说："某某大德以前来过我们这里，但后来听说他的贪心比较大，因此他来的时候我不愿意接待，只不过他打电话的时候我还是会接，毕竟他也给我念过传承。"有些人的想法与做法是很矛盾的，但施主们也不得不这样做，因为他已经看不到上师知足少欲的功德了。

也就是说，施主在自己身染病痛时希望能通过打卦、算命、禳解术等办法来达到康复的目的，于是也就不得不供养一点财物。可是，这些人在暗地里，却经常逢人便说："我们的这位住山修行人的欲望可真的是强烈得不得了啊。"接着便口出不逊，指责谩骂。

我们很多修行人也是，居士们都说："这个人真是，又要给他买飞机票，又要住宾馆，然后还要吃海鲜，贪心强得不得了。光是吃住倒也可以，但他还要钱，你看

我存在银行里的钱全部拿出来供养，他还不满足，真是痛苦……”

所以有些人出去的时候，不要对施主要求太高了，否则他们承受不了，当面可能不会说什么，但背后会议论纷纷，因为你带的人多、要求也高，这样他们没有办法承受，这对弘法利生也是一种违缘。

当下我们如果对世间人的秉性细心揣测，就很容易知道这一点。

真正有智慧的人，只要好好了解一下世间人的性格、心态，就很容易知道他们的情况怎样、痛苦如何、以什么样的方法可以生起信心。

这部《札嘎山法》对于在座的修行人，不管是到城市中弘法利生还是住山修行，一点一滴都是非常有帮助的。没有智慧的人，可能听一百遍也没有意义，真正有智慧的人应该经常分析，对于其中所说的意义不要忘记，慢慢融入自己的相续，逐渐地，自己的言行举止也会得到一定改善。凡夫人只能依靠这种方法修正自己的行为，除此之外也没有办法，因此大家一定要重视这部《山法》。

作为住山的修行人自己也应当暗自思量：我对利养恭敬等欲妙的贪执如此强烈，自己本来已有足够的生活用品还说需要这个需要那个，欲壑难填，就凭这两点，施主们必定会在暗中横加谴责、恶言相骂。如此自我监督，经常提醒自己。

这里说住山的修行人，并没有说城市当中的修行人，可能在城市中也很难有一个真正的修行人吧！

作为住山的修行人应该经常思维：像我这样经常希求这个、希求那个，各种欲望无法满足，施主肯定会经常诽谤、横加指责。由此一来，你就会规范自己的行为，小心谨慎。

当施主供养财物的时候，也要这样告诫自己：这些人只是由于极度缺乏打卦、算命、禳解术等方法，再者因为以往的关系密切，碍于情面才作如是供养的，绝非是想到我是知足少欲的修行人而生起诚信作供养的。暗暗提醒自己，凭接受财物自己的亲身感觉来推断他们的心态，轻而易举便可知晓。

“禳解术”，就是依靠各种仪轨和咒语做息增怀诛的事业，像沐浴、烟供等仪轨都可以包括其中。

住在这里的很多出家人和在家人，经常会接受一些施主的供养，但在接受供养的时候，应该观察自己的心是否清净？不要认为自己的修行很好，他们才对自己供养，我们应该想：并不是因为我的修行很好，他们才如此供养，而是因为他们需要念经、传法等，我们之间有一种福田的关系，因此不得不对我供养。

如果认为自己的修行很好而作供养的话，自己的傲慢心就会逐渐增长，从而根本看不到自己的过失，华智仁波切在《大圆满前行》中说：“在所有烦恼当中，傲慢和嫉妒这二者最难认识。”所以接受财物时，应该凭借自己的亲身感受来体验了知，施主的供养都有一定目的——想发财、消灾等，这时通过自己的观察可以知道自他的心态。

断绝对欲妙的牵连的修行人，施主供养时心想：这次供养很是担心他会婉言拒绝，如若被接纳，那么依此自己一定会圆满福德资粮的。一方面施主是出利益后世的动机而作供养的，一方面这位如法的修行人心里也这样想：虽然我今生不需要这些，但为了让施主们圆满资粮进而获得佛果理应接受下来。如此一来，对供养的对境与供养者都大有利益。

施主认为：这位修行人确实如理如法。修行者也想：这些如幻如梦的财物对我来说没有什么用处，但是这些众生还是可怜，毕竟我是一个修行人，为了利益他们，

我还是接受下来。这样一来，供养者和修行人都会有很大利益。

但双方都能如此观想也很困难，一般施主是为了今生的名利，真正为了来世供养的施主非常少；修行人也是对这些钱财非常贪执，只是为了利益施主而接受供养的修行人也非常少。

具有贪欲的住山修行人最初为了自己在今生能享受一时之乐，而千方百计甚至不择手段地谋求利养；那些施主们也只是因为急需打卦、算命、作经忏等，而对于是否有利于来世根本想都没有想过。这样对二者有没有实义这一点我们应当再三思维。

这一点对修行人和施主来讲都非常重要，如果根本没有想到来世，只想得到今生的快乐从而以各种各样的手段欺骗施主，那没有任何利益；施主们供养的时候，只是为了打卦算命，根本没有想到来世会获得怎样的利益，这也无有用处。

所以，施主供养和修行人接受供养时，应该想：为了利益一切众生！如果不能这样观想，最起码也要想：为了断除今世的一切贪念，为了来世解脱。这也是中士道的一种发心，这一点作为修行人和施主都应该再三注意。

如理修法的人最终可无勤获得利养恭敬。诚如大善知识博朵瓦所讲的实例："修行人即使出现疾病也与其他人截然不同。我作在家人时，曾三次去挖金，结果一无所得，现在每一天都有许多两黄金。在庸巴地方卡隆巴要算是最为快乐、最有名气的人了，龙秀地方金厄瓦也是最安乐的，这都是来源于修持佛法。金厄瓦最初的时候断了口粮，仅仅依靠荨麻维生，甚至于僧裙上破烂处无有补丁而用皮革缝补，因此被人们共称为'皮裙者'。如今我所拥有的财富足可以养活成千上万的人。"

当时在藏区根本没有布衣，全部是穿皮袄，出家人的裙子原本是布的，如果用皮革作补丁的话，肯定非常难看。

我们修行人首先对衣食受用等幸福安乐就要一无所求，而一心一意追求的就是唯一的正法，为了修法，吃青草、树叶等这样微不足道的苦行，

作为修行人，只要能够基本维持自己的生活就可以了，除此以外不要有过分的希求。

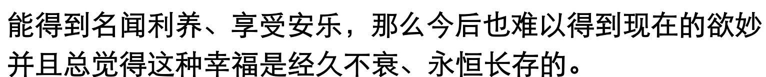
现在我们这里已经好多了，以前在冬天三个月里根本连"青菜"的名称都听不到。有些人说："听不到不可能吧……"我说是有可能的，因为根本没有卖的，而且色达也没有，大家都认为这是理所当然，所以也就提都不会提了。以前有个人在这里住了三个月，之后回去的时候，听说在上寨[12]吃了好几碗青菜，他说："其他什么都不要，就是要吃青菜，多多的要多多的要……"现在我们这里的条件已经好太多了。

实在值得忍耐，那么到最后断除了对欲妙的贪恋，并已对正法有切身的体验、生起了证悟，

首先应该做一些苦行，白天不休息、晚上不睡眠，达到一定程度时，通过传承上师的加持力、自己的苦行力，就可以亲身体会到真正佛法的奥义，这时即使有成千上万的邪魔外道来到面前也没有办法动摇你，就像《定解宝灯论》中所说那样，已经获得了永不退转的定解。没有达到这样的知见之前，必须遵循高僧大德的足迹精进修持，这一点非常重要。

尤其是对佛法应该有一定的体会，无论人身难得、寿命无常，还是生起次第、圆满次第，不要走马观花，

[12] 地名，位于马尔康附近。

随便读一读、看一看，应该细心思维修持。不论哪一个法门，都应该一字一句的体验、一点一滴的衡量自相续，这样一来，在你相续中一定会生起真正的定解，这时你会对佛陀生起真正的信心，对自己的传承上师以及所修持的教法生起真实的信心，这是任何人也抢夺不了的定解和智慧。不然表面上虽然闻思修行，实际根本没有任何体会，这样肯定不行的，没有生起定解之前必须精进修持。

从此以后，每一天都会有许多两黄金滚滚而来，就是成千上万的众生赖以生存也用之不尽的资具也能在无勤之中自然得到，这是一条亘古不变的规律。

真正的修行境界生起时，你的修行会如理如法的，这时，即使财物源源不断地来到你面前，也不会产生任何贪执。

修行稍好的人都有这种体会：在寂静地方真正闻思修行几年之后，根本不必追求财富，财富也会自己找来的。我们在座的有些人，刚来的时候确实很困难，吃的、穿的什么都没有，但现在可以看一看，真正精进修行的人，已经得到了一些修行的体验，得到了佛法的证悟，对于任何身外物都没有什么执著，虽然没有执著，财产反而自然而然获得了。

然而，我们这些人却恰恰相反，最初便想方设法地获得佳肴妙衣财产恭敬而享受安乐，可是结局必然是流落到三恶趣中去忍受遥遥无期的痛苦。这对于我们修行人来说是最悲惨不过的后果了。

修行人首先不要希求名声财产，应该希求获得修行中的殊胜境界，这时，财产会自然而然出现的，财产出现的时候也不会对它们产生执著。

我们中的有些闻思的修行人一直这样认为：如果一开始未





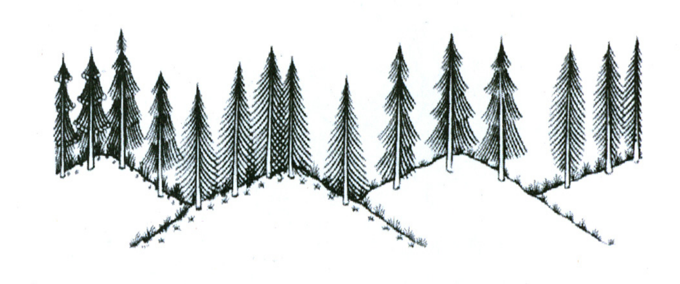
能得到名闻利养、享受安乐，那么今后也难以得到现在的欲妙并且总觉得这种幸福是经久不衰、永恒长存的。

有些人确实这样，他们认为世间的种种欲妙非常好，如果一开始没有努力争取，以后可能不会有这样的机会。这些人既不闻思也不在佛法中寻求安乐，经常在外境虚无缥缈的名声地位上打转转，以此享受快乐，认为这是非常有价值的。

很多人都会有这种念头，我最初的时候也是很想做个维那师，因为维那师非常受人恭敬，但依靠上师三宝的加持，这种想法后来慢慢地没有了，现在可能再让我做维那师，我也不想做，虽然没有得到什么境界，但最初的心态和现在还是有点儿不同。

于是丧心病狂地希求欲妙，结果毁坏了自己。

这是非常不应理的。







七　世人与行者

世人并非快乐

作为修行人的我们应当先放下享乐的欲望，而经历些究竟快乐之因的苦行，最终得来的幸福安乐才不会失毁、保持永久。

贪执享乐不是真正的快乐，修持苦行才是最高的享受。所以冬天冷一点儿也不要退缩，希望大家不要太怕冷，一般刚开来学院的人可能受不了，但逐渐习惯的话，也就没有什么了。别人看我们可能会很冷，实际上我们非常快乐……这样得来的快乐永远都不会失坏。

我们静下心来想一想，哪怕仅仅是为了享受世间的有漏快乐，如果不经历一场艰苦奋斗，希望坐享其成，也是不可能的事。

大家清楚，世间上的任何一种美名、地位，都需要一番艰苦奋斗，不然不会得到的。

比方说，世间上的人们为了充饥果腹，春天的时候需要开垦田地、打碎土块、耕作播种；夏季将除草间苗，再进行引水灌溉等；到了秋天的时节，收割好以后运到家中用木棍捶打，在风中扬洒等，如果好吃懒做、好逸恶劳而没有付出这么多艰辛的劳动，想顺顺当当地吃上美味佳肴是绝对办不到的，这是当下我们有目共睹的事实。

这一点作为农民都是知道的，不论春夏秋冬都非常困难。

牧区的牧民也很不容易，一般早上起来先要找牦牛，之后挤奶、打酥油，将酥油换成钱，之后买青稞，青稞又需要炒，炒完后又做糌粑，糌粑做完以后还要加上酥油，小心翼翼的挼，挼完了还要一口一口地吃，还








是挺麻烦的……

如若有人有这类想法：这一点也是不一定的，在俗世中也只不过是下阶层的人们才会如此艰难，而对于那些国王、富翁等人来说，他们不是也无需付出一丝一毫的劳作便获得了享用不尽的丰衣美食、过着幸福美满的生活吗？

有些人认为：所谓的辛苦劳作也只是工人农民才如此，类似国王、富翁之类的人根本不用如此痛苦，他们不用付出一丝一毫的代价，还是很快乐的。

有这种想法的人完全是由于未进行一番详细的观察所导致的。

未作观察时确实如此，但真正来讲，只有具足佛法修证的人才是真正快乐的，除此之外，一般世间上的大人物、小人物都会有各自大大小小的痛苦。

事实上，那些从事农业的人们只是通过体力劳动而历经身体上的痛苦，而心里却不会有财物不足、做不完事的痛苦。

这些小人物，身体上虽然会经历一些痛苦，但心里还是挺快乐的。

而那些地位显赫的大官和腰缠万贯的富豪们却皆然不同，他们虽然身体上不需要感受体力劳动的痛苦，

《四百论》中说：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”小人物虽然身体上非常劳累，但干完活以后还是很快乐，经常唱歌、开怀大笑。而那些大人物们，每天在身心上都要承受很大的痛苦，《红楼梦》中贾宝玉不是说：“大有大的难处，难处尽在不言之中。”大人物的难处只能隐藏在心中，无法宣说，以前根登群佩也说：“大人在大人的生活当中痛苦，小人在小人的生活当中痛苦，总而言之，没有修证的人的生活都会具足各种各样的悲伤和痛苦。”

但是心灵上所承受的折磨比那些做事的下等仆人们身体所感受的痛苦九倍还多。







确实，作为大人物，他们内心的痛苦不是小人物身体的痛苦所能相比的。

这些达官显贵们，如果仆人少了，就不能负担起繁重的工作，做不完事，倘若多了，就必须为他们提供衣食，如此又会面临财物不足、支付不起的问题；

他们手下的人太多了不行，太少了也不行。有些大老板说："我手下的人太多了，开支有些负担不起，如果人手太少的话，工作又做不完，我天天都是在冥思苦想，怎么办呢？"

如果拥有大量的财产，他们也不能安安稳稳地用来维生，一会儿担心被盗贼偷窃，一会儿顾虑遭到土匪强抢；如果付给家里的佣人们的衣食费用过多，又会担忧财产很快耗尽；如果给予的衣食过少，又恐怕这些佣人们心怀不满；

他们整天在这方面苦苦盘算，你们曾经当过老板的人，对这种情形肯定特别清楚。

如若有比自己更富裕的人，就会忧虑胜伏自己；倘若有与自己实力相当的人，也会疑虑他人的财富与权势超过自己，时时刻刻都要全力以赴与之抗衡；假设有不如自己的人，又会因为他们没有归属自己足下却从属于其他财力雄厚、有权有势的人而忧心忡忡、闷闷不乐。此外，务农的富人还会因为庄稼不收，商人因未得利润等而苦恼，有不可思议的心灵痛苦。

表面看来，他们似乎很快乐，其实却有着数不尽的苦恼。观音菩萨的化身说："富裕的人不一定很快乐，西方的这些富翁吃不下、睡不着，经常要吃安眠药。"如果修行比较好的人，吃饭、睡觉肯定特别香，修行人真是很快乐的。

那些低层次的人们只是在劳作时遭受些许的苦难，等到工作结束、吃饱喝足时，心里绝对没有那些富人们担忧财物不足、做不完事等苦恼，而是舒舒服服地睡上一觉就足矣。他们在劳

作的同时，只是身体、语言积累罪业，而不会累积嫉妒、竞争、轻蔑、谄诳、贪心、害心等只有富翁与大官们才能造的此等意罪业。

贫穷的人，虽然会造一些罪业，但他们只要有吃有穿就可以了，没有太多的要求和追求，因此不像大人物那样会造下更多的罪业。

在学院打工的这些人，下面的工人比较累，经常倒头就睡，但是工头可能更累——心累，因为他们总是在考虑"怎样才能省下一点儿钱，怎样才能多赚一点儿钱"，就这样一直睡不着。所以，真正观察时，到底是大人物快乐还是小人物快乐？到底是穷人快乐还是富人快乐？这一点，应该从本质上仔细思维。

高高在上的大官与财产丰厚的富豪们则不然，他们心里造了许多弥天大罪。如帕单巴尊者是这样说的："谁人有财具吝啬，何者有权具罪恶。"

有财产的人吝啬心会越来越大，有权力的人在不知不觉中会造下很多罪业，藏族有种说法：要转人身时很容易先转狗身，要转恶趣的时候就很容易当官。

身为一位有权有势的高官或者家产颇巨的富翁，总是认为自己要拥有丰富多彩的财物、盛极一时的权势，经济地位样样俱全才行。如若他人拥有这一切，那么就会心不欢喜，为了这些，甚至杀人放火，弄得个人仰马翻、你死我活，才肯善罢甘休。

很多人为了满足自己无休无止的欲望，经常会造下种种恶业。

因为造下了如此的滔天大罪，死后投生之处只有恶趣而已。这些大官与富人们在现世中为了求得今生的高官厚禄、丰富受用而冥思苦想、费尽心机，真是苦不堪言，后世中也会因为罪大恶极而去感受恶趣的剧烈痛苦。我们应当发愿不要转生为今生也苦、来世也苦的这种人。

舍利子曾经发这样的愿：不要转生在非常富裕的家庭，不要转生到非常穷困的家庭，一定要转生在中等家庭中，生生世世做出家人。应该发这样的愿，因为财产原本应该对人们有利，但是太多的话，不一定有利反而会非常苦恼。

不同的苦行

如果说世间中上上下下各个层次所有的人为了应有尽有的衣食受用等有漏的幸福快乐也务必付出一定的代价、经历一定的苦难才能如愿以偿的话，那么成办生生世世究竟圆满无漏的大乐之因，暂时生活上忍受些许的困难也该是情理之中的事。

不管怎么样，生活在这个世间的大大小小各个层次的人，经常会为了世间的有漏法付出一定代价。既然如此，想要获得生生世世真正的快乐，修持苦行也是非常合理的。

世间上的人们历经苦难而获得有漏的快乐与自己苦行成就无漏的大乐这两者虽然都是苦行，但是苦行的方式、时间的长短以及所受的苦难是否有意义这些方面却迥然不同。

世间人从穿衣吃饭到工作奋斗，其实都是一种苦行；我们这里的修行人，克服自身与外在的种种困难，也是从早到晚的一直苦行。二者虽然都是苦行，但其中苦行的方法、时间的长短以及所包含的意义却完全不同。

这里讲到了世间人与修行人之间苦行的不同意义。我已经再三说过：不管学习哪一部论典，不要在文字上跑，只是执著在表面文字上解决不了任何问题，应该在自相续有一种切身体会。因此，一方面不能不依靠文字，但另一方面也不能耽著在文字的表面词句上。

世俗上的人们的苦行是在有生之年的春夏秋冬周而复始的四季里永不停息地承受若干的磨难。而我们修行人只是在最初修法的一年左右由于生活资具缺乏而作些苦行罢了，到后来生活用品毫不紧缺之时，就会舒心自在了。

在座的很多人，刚开始出家时，家人、单位都不同意，法本看不懂、修也不知道怎么修，这时在生活上确实有很大困难，但过一段时间之后，你的生活资具以及在法义的理解上都会有所改善。

大德向那南多吉旺修说："修行人数日住于山中尚未饥饿之前，牧童就会跑来给你送口粮，随后回到城里告诉人们，人们也前来供养。"

修行人虽然住在了无人迹的深山之中，但在你还没有出现饥饿的状态之前，就会有人前来供养饮食，之后他也会转告其他施主，结果施主们便会纷纷前来供养。就像前面所说的，这些不成为你的违缘就该庆幸了。

而且世尊也曾在《呵责破戒经》中说："舍利子，我之教法以罪业不能毁灭，我之诸声闻永不缺少法衣、斋食。舍利子，当精进修持佛果。舍利子，切莫爱重世间财物。舍利子当观，我说此言，瑜伽行之诸比丘蒙成千俱胝天人依威力精勤赐予一切安乐。舍利子，人类不能做到如此供养与承侍。"佛接着又说："舍利子，若为得善逝果位而出家，并精进修法，则少欲之诸天人、少欲之众人及少欲之众生均供养瑜伽行比丘衣钵。"

此处的声闻是广义来讲的，凡是听受释迦牟尼佛教言、持守戒律的人都可以称为声闻。释迦牟尼佛说："假使饮用一滴酒，则他不是我的声闻，我不是他的本师。"这里的声闻也不是指阿罗汉，应该是指弟子的意思。

一般如理修行的人，即使天人也会对他作大供养，这种大供养，一般凡夫人根本无法做到。当然，这里的天人并不是像佛经中所说放射无量光芒来到人间，天人





具有各种各样的威力，也可以依靠各种各样的方式进行供养。

我们这里有那么多的修行人，他们既不用奔波忙碌，也不用四处打工，除了一些前世业力导致很困难的之外，每个人都吃得饱、穿得暖，但如果是一个世间的团体，他们天天这样呆着，那不饿死才怪了呢！

《悲华经》中云："我等本师大慈大悲尊主因地曾如是发愿：我之教法中身著法衣、肩披四寸袈裟者若不能遂意而得饮食，则我已欺惑如来，故愿我不得成佛。"

这在释迦牟尼佛的五百个大愿中有，确实，我们很多人如果到处打工，可能解决温饱问题也很困难，但在这里，大家每天闻思修行，没有做什么事情，却根本不用担心吃穿，这就是释迦牟尼佛发愿的加持力所致。

又云："所有在家众，指甲上耕种，我之出家众，生活无贫穷。"

这个教证在《赞戒论》中引用过。这里说，假设人们的生活特别贫困，在家人只是在指甲上耕地，出家人也不会贫穷、不会饿死。当然，只在指甲上耕田的情况是不可能的，这里只是一种假设句。

自古以来，出家人饿死的情况是没有的，以前藏地受到一些灾难的时候，很多出家人不敢在外面穿僧装，当时的情况非常艰苦，虽然有很多人饿死，但出家人也没有出现饿死的情况。

如果大悲本师都亲口说了如理如法修行内道瑜伽的声闻们的生活资具不可能贫乏，不仅不会贫乏，而且人所不能做到的成千俱胝天众亲自供养百味神馐，那么自己如理如法修行，今生也会安乐无比，并能成办来世利益，可以说今生来世利益一举两得。

真正的修行人不会有什么困难，只要有一点饮食就可以解决。但世间人不是这样，他们要照顾自己还要照

顾家人，尤其现在很多在家人，他们辛辛苦苦一辈子就是为了孩子，好不容易孩子长大了，还要让他读书、工作，但是孩子对父母一点儿都不关心。这些父母真的很可怜，自己为孩子所造的恶业只能自己承受，其他任何人都无法代受。但修行人只要管好自己的碗就可以了，即使不管家人也不会有人对你闲言闲语，可能还有很多人大加赞叹，说你修行好。

无论是大名鼎鼎的高官还是财力雄厚的富翁能受到数不胜数的天人们供养百味珍馐的人哪里有，不用说蒙受众天人的供养，而且由于他们为了今生的享受而屡屡积累深重罪恶反而会受到天人们的耻笑，不会予以保护，并且令遭遇风雨不调、庄稼不丰、瘟疫流行、亏损失败等种种不幸，真可谓天灾人祸此起彼伏。

世间上的人，不论高官还是富翁，能够得到天人供养的有没有呢？可以说根本没有。世间人的行为不如法，有时造恶业的过程似乎很顺利，但是天人、护法神非常不高兴，之后便会出现种种不顺之事。

世间的人们在今生中身心充满痛苦，来世又会投生到恶趣，他们是现世也苦，后世也苦，永无中止地沉溺在苦恼之中。修行人暂时会因为生活窘困而经历些苦行，不久的将来，便会过上人天供养的幸福美满生活。

因此，首先能不能发心修行主要靠自己，如果真正能够发心、如理如法地修行，你就不会有任何困难，天人在天上以天眼看着你，他会帮助你的；世间人也会看着，如果你人格好、修行也好，大家都会愿意帮助你，没有任何问题。

世间上的人们为了农牧工商而饱经风霜，可以说难中之难、苦中之苦、无限悲伤，各种不幸接二连三从天而降，就这样在饱尝辛酸的过程中人生已到了尾声。修行人为了修法而苦



行，结果定会苦尽甘来，幸福受用不求自得，不但受用永久不失，而且所有善法也是犹如上弦月一般日渐增上，后世中依次度过人天善趣逐步渐进顺利证得五道十地，最后抵达佛地。

修行人与世间人之间确实存在很大的差别。

世间的人们获得了幸福安乐财富受用便会担心消失用尽，没有得到的人又会苦苦地寻觅，弄得疲惫不堪，筋疲力尽，想到自己的身语意充满了不善罪业，来世必定会下堕三恶趣后也只有凭天由命、坐以待毙而已。

由于造了很多的恶业，最后也只能等待死亡的降临，没有其他任何办法。造恶业的人确实非常可怜，有时候也会说类似于“反正我已经造下这样的恶业，只好等死吧”之类的绝望话语。

不同的面对

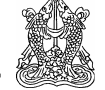
修行人由于从小开始便依止上师足下，

从藏地来说，一般都是从小开始学习佛法，但其他地方可能不是这样，有些二十几岁开始依止上师，有些七八十岁了才进入佛门，也有些已经快离开人间了才皈依。

精进修法，最后到了年老体弱之时心想：我如今韶华已逝，人老珠黄，如果观察造了哪些善事和恶业而衰老的，结果就是依止上师、交往禅修的道友，夜以继日精进修法，而且所修的主要都是慈悲菩提心的大乘佛法，随时随地防护三门的不善业，而走向年迈的。

德巴堪布在《定解宝灯论讲义》中说：“作为宁玛派的人，应该修持麦彭仁波切和无垢光尊者的教言，这一点非常重要。由于突然出现了这样一种念头，所以将它述诸于文字。”作为宁玛派的弟子，应该主要修麦彭仁波切、无垢光尊者的教言，这对我们有近传加持、意





传加持，与我们有一种不可思议的因缘。闲暇时看一些其他书也是可以的，不然看任何高僧大德的书都非常好，像宗喀巴大师、噶玛巴等任何一个大德的论著，看完之后都会生起一种信心，但我们即生已经转生到宁玛巴当中，对于我们的传承上师应该恭敬学习，尤其法王如意宝、麦彭仁波切、无垢光尊者对我们有一种不可思议的因缘，有非常殊胜的近传加持，因此大家作为宁玛巴的弟子，首先对宁玛巴的教法生起诚挚的信心，这样会得到一种近传加持，在这个基础上对经论教典广闻多学就非常好。

你们当中如果有格鲁派等其他教派的弟子，希望还是继续修学你们宗派的教典，以宗喀巴大师的论著为主，与此同时，在这里参学宁玛派的教法，这样也非常好。

虽然老了，但这一历程也是在修法中走过的，想到这些真是喜不自禁。这样一来，反而越老心里越快乐。

一般一辈子在修法中度过的可能是没有的，多数是前半生在造恶业中度过，虽然有些没有造恶业，但也没有造下什么善业，所以现在一定要好好地行持，真正修行很好的人，越老的时候越快乐。

而世间上的人们的境况却与之大相径庭，到了老朽不堪的时候，他们便会暗想：呀，我现在已经年迈，回想有生之年中做了些什么事，结果整个一生都是在贪亲嗔敌中虚度的，每一天所造的罪恶不计其数，层层累积，就这样到了老年。以前总以为今生能长久住留，于是为了父母双亲、子孙后代、亲朋好友以及财物等等屡屡造罪，这一切对自己毫无益处。

世间人完全不同，真到老年的时候，反过来一看，自己的一生完全是在贪亲嗔敌的状态中度过的，从小到老，为了父母孩子造了很多的恶业，但最后承受果报的

只有自己，任何人也不能成为自己的救护。《亲友书》、《四百论》中都说：所造的恶业唯一会成熟在自己身上，所谓的亲戚朋友根本没有利益，反而是有害的。

如今到了垂暮之年，马上接近了死亡，到了死的时候，从前自己历尽千辛万苦所积攒下来的财产受用一丝一毫也没有权利带走，而且在最终之际就连自己的这个身体也要留下而离开人世，现在有利于后世的正法我一无所有，自己所积累下的财产与亲友这一切必须要抛下而离世，现在该怎么办呢？

一般不相信因果的人不会有什么感觉，但相信因果的人，尤其对藏人来说，年轻时造的恶业，到老年时会特别后悔。其他民族的人，虽然年轻时研究各种各样的学科，不相信佛陀所说的话，但到老的时候，你也不得不相信佛陀所说的生老死病。这时，即使你已经相信有来世，但也为时已晚，没有什么办法了。

想到这里十分绝望，只有悲伤呻吟或放声痛哭。《入行论》中云：“复次于此生，亲仇半已逝，造罪苦果报，点滴候在前。”

自己一生中就是在贪恋亲人和嗔恨怨敌当中消耗了，然而为他们造罪业的异熟果根本不会消失，自己全部需要感受。

世间上的人们由于不懂得亲疏一切都是无常的道理，从而对亲友的贪心与对怨敌的嗔心都异常强烈，由此引发造下了各种各样的弥天大罪。

将世间人的行为与修行人的行为相比较，对我们会有非常大的帮助。

彼论又云：“放逸吾未知，死亡如是怖，故为无常身，亲造诸多罪。若今赴刑场，罪犯犹惊怖，口干眼凸出，形貌异故昔；何况形恐怖，魔使所执持，大怖忧苦缠，苦极不待言。”

由于散乱放逸的缘故，我根本不知道死亡是如此的恐怖，因此为了原本无常的身体亲手造下了各种各样的



罪业。那些被判了死刑的罪犯在赴往刑场时，也是形貌可怖、面目狰狞，更何况临死时前来抓我们的死魔狱卒，这种恐怖实在无法通过言语进行描述。

当然每个人肯定都会死，但修行比较好的人对死亡已经有所准备，死的时候对自己的去处也有心理准备，所以会死得比较平稳、安然。

因此，看你修行有没有境界，就看你死的时候害不害怕。有些人不相信因果：“什么地狱、恶趣，我才不管！”这是非常愚笨的一种作法。

即生中未曾行持善法而积累下许多罪业，到了最后染上不治之症时心里万分恐惧、口干舌燥、双眼无神、身色今非昔比以及无所适从的表现在别人看起来，也是十分可怜的，就像触犯了王法的罪犯被带到刑场要斩首断肢时心惊胆战、惶恐不安、顿然失色等等凄惨可怜的情形一样。

不管自己还是他人，如果得了癌症，在别人眼中都会感觉特别害怕，认为你肯定会死的，但有修行境界的人根本不会害怕：“这是一种正常现象，我在无始轮回当中已经舍弃这样的身体无数次了，这只是其中的一次而已，没有什么可怕的。”但没有这方面修行的时候，确实会非常痛苦，往昔不曾出现的很多语言、行为，都会在这个时候表现出来，别人看到你也是非常可怜的。

不奉行佛法的世间人，当身患不可挽救的绝症时，最大的痛苦莫过于死亡了，不仅是死者他自己痛苦难忍，甚至护理的人们外面看也会情不自禁地潸然泪下，露出恻然不忍的表情。

我们一方面应该做好准备：总有一天会死的，死的时候应该如此观想。另一方面对死亡不要太执著，无始轮回中，我们已经死过无数次了，即使执著也没有任何用处。

《入行论》中云：“谁人善护我，离此大怖畏，睁大凸怖

眼，四方寻救护，四方遍寻觅，无依心懊丧，彼处若无依，惶惶何所从？”

人在临死的时候，经常希望有人能够救护自己，使自己远离如此恐怖的景象，于是睁着恐怖的大眼四方寻求，但无论如何，众生的生老死病唯于自身上成熟，其他任何人都无有用处，这时无有任何修行境界的人，由于未能找到任何可以救护的人，内心充满了恐怖，非常懊丧。

无有正法的世间人得上定死无疑的疾病之时，自己也明明知道对亲友的感情无论再怎么深厚、再怎么依依不舍也无有自由共相厮守，对自己珍爱的一切财产再如何贪恋也必然要抛下一切而去，除此之外，一针一线也无有权利带走。

没有一点修行境界的人，如果得了一种必死无疑的病，一般聪明的人，无论如何隐瞒，他也会知道自己来日无多，即使与亲友的感情如何深厚，也无法与亲友们共同生活了。

所以说，世间人想到自己有利于来世的正法一无所有，而全面危害后世的深重罪业却积累得多之又多，现在除了步入恶趣之外别无去处，不由得心惊肉跳。

其实世间人没有修持正法也情有可原，毕竟是世间人，但像我们这样身披释迦牟尼佛法衣的出家人，如果也在一辈子当中忙碌无意义的琐事，既不闻思也不念经观想，那临死时痛苦不堪也无法怪罪别人，只能非常遗憾的离开。

世间人一辈子当中忙忙碌碌，根本没有修持正法，然而后世堕落恶趣的罪业，从根本到支分已经圆满具足了，这时，即使心惊肉跳也没有办法。米拉日巴尊者说：“若见罪人死亡时，为示因果善知识。”罪业深重的人，在看到死相非常恐怖的人死去时，也会一一回想起自己

所造的恶业，由此生起深深的恐怖。

希望你们对以前所造的恶业一定要诚心忏悔，《百业经》等很多经典中说杀了五千个人、九百九十九个人也可以清净获得成就，因此佛教中最特殊的一个特点，就是不论造下了何种罪业，只要真心诚意地忏悔，没有不能清净的。

一般有智慧的人都愿意忏悔，有些人曾经造了非常严重的罪业，但后来也是非常诚心地忏悔了，一般大人物造业的时候非常有能力，造的业也非常严重，但他发现错误之后，造善业的能力也非常强，发心也跟一般人不同。不管是谁，对自己所造的恶业应该尽量忏悔，否则到临死时，除了害怕没有其他任何可以依护的，来世也只能感受非常可怕的果报。

心里也十分清楚即使睁大双眼，四方寻找庇护处，终究无济于事，于是心灰意冷，泪水像倾盆大雨一样止不住地往下流，却怎么也无法摆脱死亡。

这时，罪业深重的人确实特别痛苦，尤其相信因果却没有好好修行的人更是悔恨交加，但不相信因果的人可能临死也不会相信的。

而作为一名好的修行人即便是身染绝症，在生死攸关之际，也会心情安然，无比欢喜，神态安详，含笑而死。

一般来说，生老死病是每个人都必须经历的，但修行人和非修行人在面对的方式上有天壤之别。

这样的修行人即便是生病也会像古大德所说的“病痛成了扫除罪障的笤帚”。

无著菩萨也说：生病很好，可以成为遣除前世罪障的笤帚。麦彭仁波切在《窍诀宝藏论》中也讲了生病转为道用的方法。释迦牟尼佛年轻时，在王宫外见到了老病死的现象，便决定出家修行，他对净饭王说：“如果



没有老病死三者，我还会继续享受宫中的各种美妙生活，但是并非如此。”我们这里很多有智慧的人也是因为见到了生老死病的痛苦,知道唯一的对治方法和面对方法就是学佛，因此才来到这里的。

现在难以忍受的病痛降临到自己的头上，真是万分喜悦，因为自己往昔所积累的杀生、殴打等深重的恶业，都将成为感受痛苦之因，如今通过这种病痛的折磨能使自己后世中需要感受的这些苦难都一扫而光，并在此基础上，代受一切老母有情的痛苦。

修行人生病了应该特别高兴,但我们有些人可能不是这样:“我今天拉肚子，很痛苦哇……”

有些人即生遇到很多痛苦的事，但无论怎样念经、作佛事都起不到作用，这时应该了知，原本所造之业应该于来世感受无量的恶趣痛苦,但在这一世已经通过这种方式得以遣除了。所以应该这样想:依靠我前世造下的杀生等恶业，于来世会感受恶趣的无量痛苦，但因今生遇到殊胜的佛法、出家修行的缘故，以此不可思议的加持力，来世不会再次感受痛苦。

依靠生病的因缘,一方面遣除了来世堕入恶趣的痛苦，一方面可以代受一切老母有情的痛苦，如此一举两得，真是一件值得高兴的事!

如此一来，病也值得，死也值得，毫无怯懦之心，具有大无畏的精神，所以根本不会因为生病而苦恼忧愁。

修行人应该这样的，但有些人生病的时候，闻思、修行全部都放下了，这样实在不像一个修行人。一般来说，生病根本不用忧伤，身体不好也是正常的，《水木格言》中说:“生老病死之戏，刹那刹那改变。”身体今天很好、明天可能不好，心情今天不错、明天可能很糟，我们生活在这样无常的世界中，生老病死的游戏肯定会

刹那刹那变化的，对此没有什么痛苦的，即使痛苦也解决不了，因此心情应该快乐起来。

有些人可能是心脏不太好，要么就是精神不太好，反正不知道什么原因，心情总是特别烦躁，这不是修行人的所为，这样的话，闻思修行根本无法进行。

就算是死，这一生也是在行持正法中走完的，整个人生过得十分有意义，死而无憾。

看一看法王如意宝的传记,他老人家从几岁就开始念咒语，一生都是在佛法中度过的，这样的人身确实非常有意义。但像我们这样的人,与其他世间人比较起来,也只能说是不幸之中的万幸吧……

依靠这个血肉之躯修法而度过人生，以此同性等流果后世中也获得人身也必然会唯一修持正法度过时光，这是千古不变的缘起规律。

依靠这种等流果，即使即生没有获得解脱，来世仍会转为人身继续修持佛法，以此度过一生。

即生种下什么样的业，来世必定会成熟什么样的果，这是一条永恒不变的缘起规律。

所以，纵然是寿终正寝也是无比安乐。比如，有一位巨商外出做生意，待到需要销售的货物全已卖完，需要购买的金银财宝、茶叶等等均已买好，即使今天返回也可以立即动身，因为该做的都已完事大吉了。

商人出外做生意，需要卖的已经卖了，需要购进的也已经购进了,由于该做的全部做完了,心情非常快乐,任何时候出发都可以。

华智仁波切、札嘎仁波切经常用茶叶作比喻，藏地由于各种条件限制，茶叶需要到很远的地方去买，确实非常不容易。

同样的道理，作为一名好的修行人该净除的所有罪业全已清

净，该修持的三学之法均已真实修成，一切均已就绪，哪怕是即日死亡，后世的口粮也已准备得相当充足，随时启程上路都万无一失，自己相续得以成熟，而且也具备饶益他众的能力，因此别无他求，死也高兴。

修行人一辈子都在闻思修行当中度过是非常好的，即使不能这样，也应该在修持善法中度过，这样的话，心里也会想：死就死吧，反正该修的已经修了，该忏悔的已经忏悔了。就像已经办完一切事情的商人一样，没有什么遗憾了。

札嘎仁波切在劝诫别人的时候确实不太相同，他对每个问题都作了深入细致的分析，对每个问题表达得非常清楚。你们一定要静下心来认真思维，这里的每一个比喻都具有非常大的意义。

一想到这些，脸上也不禁神采奕奕，在人前胸有成竹、直言不讳地说“我已经获得了稳固道相”的言词，而神态自若安然死去。

这样的修行人，不论死亡还是生病都会非常高兴，对别人也说：“不用伤心，我现在已经获得了非常稳固的道相。”尤其具有一定大圆满境界的话，临死中阴现前时肯定会转为道用的。

啊拉拉，真奇哉！

我们看《智海浪花》也可以发现，很多人都是因为佛教对生老死病的不同观点才开始学佛出家的。一般世间人面对生老死病的时候特别想不开，但修行人面对这些的时候完全不同，当然作为凡夫人肯定会有烦恼，但他的烦恼与世间人相比是非常微弱的。

札嘎仁波切发出感叹：啊拉拉，真奇哉！修行人死亡的时候多么快乐！

这正如著名的大善知识恰卡瓦所说：“已得灭我执窍诀，当下



死亡亦无悔。”

恰卡瓦格西说：由于已经获得了灭除我执的窍诀，即使当下死亡也不会有一点儿后悔。在座的很多人依靠上师的威力和加持，已经获得了这种窍诀，什么时候死都不会后悔的。

如果问你们：“害不害怕死？”这时不知道你们会怎么回答，但一般来说也没有什么可以害怕的吧？对于所造的恶业确实很害怕，但死亡没什么可怕的，无始轮回中已经死过多少次了，这只是其中的一次而已。

震古烁今的至尊米拉日巴曾经说过：“我屡畏惧八无暇，观修无常轮回过，诚心皈依三宝尊，谨慎取舍业因果，修持方便菩提心，断除习气障碍道，一切显现证如幻，今已不惧三恶趣。”

米拉日巴尊者说：“我首先特别害怕转生到八无暇，所以再再观修轮回的过患，诚心诚意地皈依上师三宝，现在我已经现证一切为如幻如梦，再也不会害怕三恶趣了。”

这里的有些人也是，以前在城市里特别害怕死，现在在上师的加持下精进修持，已经对死亡有了一定把握，再也不害怕了。

正像尊者所说，任何一位好的修行人都是在今生的有限时间里循序渐进修持出离心、菩提心、正见，到了弥留之际，已完全获得了真修实证的境界，即便是亲眼见到了三恶道，也全然不惧。

宗喀巴大师的《三主要道论》主要讲出离心、菩提心和无二正见。由于一辈子当中修持这三者，临死时，即使见到三恶趣也有把握不会转生到那里，因此根本没有一丝一毫的恐惧。

从上述的比较我们不难看出：世间人与修行人这两者同样需要亲身经历疾病、衰老以及死亡的过程，然而，在如何面对

它们，以及是否对其构成危害方面却有着天壤之别。

这句话非常的真实，无论什么身份的人都会经历这一过程，但修行人和世间人在如何面对的方面却有很大差别，世间人虽然不愿意遭遇老死病，它们也会在无有任何预警的情况下来临，因此经常会遭到很大危害；修行人能够坦然面对老病死，无论何时来临都已经做好了准备，反而会依此成就修行的顺缘。因此，在生病、衰老的时候，可以看出一些修行人的境界。

真实的富翁

修行人与世间人二者富不富裕这一点也是截然不同的。即是说，只有修行人才能称得上是真正的富翁，而世间中的富人，人们再如何说他富有，实际上也不算富裕。

对于这一点，可能有很多人都不相信。

为什么这样说呢？世间上的人们如果从事商业，那么就需要到处奔波寻找物美价廉的金银珠宝、茶叶等经营产品；

茶叶在藏地确实非常重要，在当时的年代，茶叶、酥油与金银财宝是同等对待的。尤其一些老年人，他们特别喜欢喝茶，如果没有茶叶的话，就好像没办法生存一样，而且老年人喝大茶时都会特别浓，如果不浓的话，都认为对身体不好。

务农的人们也同样需要勤勤恳恳、兢兢业业地操劳大豆小麦等五谷杂粮；依靠牛羊过活的牧民们也必须将全部精力耗费在肉类、酥油、牛奶、衣物等温饱问题上。可是再怎么悉心毕力地寻找，到头来也是一无所得。即使侥幸得到一些，也维持不了多久就空空如也了，或者被其他人抢劫等遭受各种难以预料的灾祸。

一些人虽然辛辛苦苦得到少许财产，但也不能长久，经常会依靠各种外缘再度失去。



总之，想舒舒服服、顺顺当当地享受那是绝对没有的事。这些世间人就像饿狗寻食一样，为什么说他们和饿狗寻食相似呢？例如，许多饿狗跑到城里寻觅食物，如果所有的狗都去找食，那么一开始人们都不会随意施舍食物，它们感到十分痛苦。

这个比喻特别好。我们这里的饿狗不是很多，其他地方的饿狗就特别多。

饿狗在寻觅食物时，经常一无所获，这是最初的痛苦。

就算有人生起恻隐之心施舍，那所有的狗一起蜂拥而上为了争夺食物必然要相互撕打，又是非常痛苦。

即使偶尔找到一丁点食物，也要与其他饿狗不断撕打，这是中间的痛苦。

最后虽然幸运得到了微量的食物，可是却又被那些势力强大的其它恶狗抢夺去，又是痛苦不堪。

通过百般努力，好不容易获得了少许食物，又因为自己势力微小而被其它饿狗抢走，这是后期的痛苦。

札嘎仁波切通过初中后三个阶段分析了这种痛苦。对高僧大德来说，所有的山山水水都可以成为修行的善知识，贡塘仁波切在见到河水树木的时候，全部成了修行的比喻，札嘎仁波切见到饿狗寻食时，也同时想到了许多世间人的痛苦经历。

那些富裕的人们也是同样，有了财物而舍不得享用，没有呢，又要拼死拼活地去寻觅，结果非但不能如愿以偿，甚至为此连自己的性命也赔进去了，这种现象屡见不鲜。

这些人虽然名义上是富翁，其实与乞丐没有任何差别。

前面用饿狗作比喻，这里是用乞丐来比喻的。

对于这样的比喻，可能有些人不高兴。一般世间人对佛教的名词、用法不一定接受，有些刚刚学佛的人，对个别佛教名词不能理解，与自心不一定相应，但过一

段时间之后会理解、会相应的，希望你们不要因为一时的不相应，就马上断定为不合理。这是一种愚笨的做法，从一个角度来说，也许这种比喻不一定相合，但从另一角度却是非常相合的。

不论佛经论典，对其中所说教义认为不相合的时候，不要马上舍弃。这些高僧大德的智慧肯定不会比你的智慧低，你们一个《大圆满心性休息》都背不清楚，而这些高僧大德背过世间出世间的多少论典，我们的智慧与前辈高僧大德相比，就像星星的微光与太阳的光芒一样。因此，像我们这样的凡夫人，连生死因果的道理都不懂，就不要做出愚蠢的行为，随便诽谤。想不通的时候，好好祈祷上师三宝，在上师金刚道友前听闻，从方方面面进行推证、慢慢思考，这样不会造恶业的。

下面从几个角度讲到富翁与乞丐无有差别的道理。

拥有财产的富人舍不得尽情享受，这与无有财产一模一样。

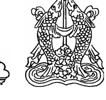
首先，富人即使拥有非常多的财产，也根本舍不得享用，这一点与穷人没有差别。

实际上，那些乞丐因为一无所有而不享用与富人应有尽有而不享受这两者从对身体无利方面来说一模一样。

《量理宝藏论》中说："部分相似普皆有，一切相同悉不具。"全部相同的比喻何处也是找不到，一般从某个角度相似就可以作为比喻。

富人们因为贪得无厌而需要通过经商等手段重新寻找财物与穷困潦倒的乞丐需要拄着棒棍、提着口袋去寻求食物这两者在需要重新苦苦寻找方面也是一模一样。

唯一的区别是，大老板穿得比较好、手里拿着大哥大，而乞丐穿得破烂一点儿，手里拿着打狗棒，但他们心里却都在想：我能不能得到。就这样一边想一边到处寻找。



富翁与乞丐这两者在许多方面无有差别。所不同的是，那些富裕的人们拥有过多的财物，不得不加以保护，白日里担心土匪抢劫，晚上又害怕盗贼偷窃，白天忐忑不安，夜里不能成眠，整日提心吊胆，寝食难安。

确实，对一些大富翁，如果没有亲近他们就不会知道，亲近之后才明白，他们的内心其实非常痛苦，日日夜夜睡不着，担心工厂倒闭，害怕生意不顺利。而乞丐白天乞讨一些食物填饱肚子，其他什么都不管了，晚上睡得特别香。

这么说起来，家财万贯的富人的痛苦与那些一贫如洗的乞丐相比实在是有过之而无不及。

如果详细观察，富人的痛苦已经完全超过了穷人，但现在的很多人根本不知道，认为乞丐很可怜、富翁很快乐，其实他们各自的痛苦别人根本不知道，相比之下，作为修行人的我们实在太快乐了。

身为一名好的修行者与那些大富豪比起来那真是富中之富了。《亲友书》中云："佛说一切财产中，知足乃为最殊胜，是故应当常知足，知足无财真富翁。"

人天导师佛陀说过，一切财产当中，知足少欲是最殊胜的财产，只要具有知足少欲的功德，那你已经是一个真正的富翁了。

因此，作为修行人，应该以知足少欲作为自己的财产，这才是最大的富翁。

正如这其中所说的那样，知足是一切财产中最为殊胜的。

自古以来，诸多佛经论典以及高僧大德的教言都一再强调：知足少欲是一切财富中最殊胜的。

如果谁具有知足少欲这一财产，那么他就是超凡出众，任何富翁也无法与之相抗衡。具有知足这一财富的人不会患得患失，换句话说既不担心不能得到，也不顾虑用完耗尽，又不会忧虑



别人抢占摧毁，从这三个方面来看都已远远胜过了世间上的任何财产。

知足少欲具有以下三方面的特点：非常容易得到，无须担心财产用尽，别人不会与你抢夺这项财产。

下面对这三个方面广泛阐述。

知足的财富，一开始就没有得不到的忧虑。为什么呢？因为修行人并不需要多种多样的妙衣美味，只是化缘到简简单单的衣食就可以，所以随随便便就可以得到微薄之物。法衣也是粪扫衣就足矣，这么一来，别人也会毫不吝惜地给予，结果衣服也不难得到。施主从所拥有的财产里拿出任何低劣的粗衣淡食自己都会心满意足，因此施主也毫无吝啬之心，而是心甘情愿、欢欢喜喜地送给自己，从而也不会扰乱施主的心。

修行人原本就没有过高要求，只要简简单单的衣食就可以，这样一来，施主就不会生起吝啬心，随随便便给一点儿粗衣淡饭对自己也没有任何困难。

现在有很多修行人对施主的要求太高，许多施主都对他生起厌烦心。因此，作为修行人应该扪心自问：“我这个所谓的修行人是怎样修行的？”施主们也应观察：我所供养、所恭敬的对境是不是真正的修行人？

对于自己方面来说，寻找衣食也就不成问题，双方都不为难。如此一来，施主们看见这位修行人依靠菲薄之物而维生并不再三追名求利的知足少欲功德后，更加满怀信心地愿意供养，这也是约定俗成的法则。

如果你是真正的苦行，那在缺少生活用品时，只要捎个口信，施主无论如何也会帮助你，对于这种简单的要求，在家居士们不会为难，也会由此积累很多功德。

总而言之，如果不需求名目繁多的优质衣衫以及美食佳肴，那么对施主一方而言，提供一些简陋之物也是不会眉头紧锁深感为难的。

现在个别人给施主提出要求时，施主特别为难，如果不发心，怕修行人不高兴；满足要求的话，自己的生活也很困难。因此，作为修行人的我们，不要提出太高的要求，不要再让这些居士们眉头紧锁了。

如此修行人根本不必为得不到衣食而忧心如焚，再说修行人也无需担心衣食财物将会一无所剩。外出化缘一次，所得到的斋饭与树叶、树梢等合在一起作为食品，过着苦行的生活，仅仅能养活自己这个四大假合的身体便可，而无需吃得过多，所以也就没有必要三番五次地为饮食而费尽心思地去奔波了。

在山上苦行时，只要依靠少量饮食，再加上一些树叶、树果就可以简单维持假合的身体，不必要求过多的饮食受用。

我们这里的很多人，真正为饮食奔波的非常少，大多数人出去就是为了没有意义的事情。

假设需要去化缘也不难找到一些菲薄的斋食，因为这些粗衣粝食随时随地都可以得到。当拥有了生活资具时也不会担忧用品不足，而且这些衣食用品也只是维持暂时几天或一个月内的生活，除此之外用不着积蓄贮存任何多余的财物。因此，土匪在光天化日之下明目张胆地抢劫以及盗贼在夜深人静鬼鬼祟祟偷窃的担心就根本不存在了，并且也不需要担忧被其他人所摧毁。

就像米拉日巴所说：“我白天寻找都是找不到，你在晚上又如何找得到呢？”山上的很多修行人根本不用锁门，但大城市当中的有些人，白天晚上都担心自己的家被盗，这就是有了财产的过患。

我们这里的有些人不锁门是因为特别懒惰，有些人也确实没有什么财产。

所以说，知足的财富在所有财产中可算是首屈一指的。

在当今社会，想要真正做到知足少欲也很困难，而

且，现在整个社会都在向“钱”发展，上上下下喊的口号都是“大搞经济建设”，修行人想要像古代高僧大德那样知足少欲确实不容易，但修行人还是要尽量做到减少贪欲，在没有任何希求的情况下，以福报现前一些财富也可以拥有，如果实在得不到却到处化缘，结果必定会将所有正法抛之脑后，这样非常可惜。

现在人的贪欲非常强烈，有一件衣服时希求更多更好的衣服、有一间房子时就希求三间四间房子，其实真正知足少欲的人，只要有个住的地方、穿的能够蔽体就可以了。

因此，以前乃至现在的所有圣者们都一再要求知足少欲，对于前辈高僧大德的教言，我们应该尽量做到，对于能够做到的金刚道友也应诚心赞叹。

知足之人被高度赞叹为住于圣者种性者。对衣食住行等一切都十分知足，这是在相续中生起圣法的基础，因此称为圣行。

真正知足少欲的人，可以称他为圣者、好修行人。由于具有知足少欲这一功德，他的一切所作所行也被称为圣行，他的种性被称为圣者种性。

衣食住的事情上毫无挂碍，尤为喜爱闻思修行之人被称为圣者种性者。

由于衣食方面可以做到知足少欲，而且特别喜欢闻思修行，这时这位修行人的相续中可以生起殊胜圣法。

什么叫圣法呢？

圣法是指现量证悟了无我之义后对于任何一法无有我与我所执著。

圣法就是已经真正了知我和我所皆为空性，从而对任何一法皆不执著。一般只有在具有圣者种性的人的相续中才可以生起圣法，而具有知足少欲功德的人就可以称为圣者种性。

这些圣法的实践并不仅仅是停留在口头上而需在日常生活中断除将衣食住卧等方面的一切身外之物执为我所，以及将自己执为我而以妙衣珍馐对身体加以精心保养。

所谓的圣法，只在口头上说说是不行的，在实际生活中，一方面应该对衣食住行等我所的一切身外之物断除执著，另一方面对营养我、保养我的这种以“我”为中心的执著也应尽量断除，这时圣者的真正境界也会自然而然生起来的。

也就是去除珍爱身体受用之心，随之根除我执与我所执。如《俱舍论》中所说的“三者即是知足性”，这其中的含义是指依靠褴褛法衣即知足，依靠菲薄斋食即知足，依靠简陋卧具即知足，这三种知足就是圣者所具有的风范。

衣服、斋食、卧具只要简简单单就可以了，这就是修行人的风范。

何出此言，因为凡是圣者无一例外都具有知足这一崇高品德。

现在很多人，除了像蒋扬钦则旺波尊者那样可以直接享用妙欲的大成就者以外，一般人都需要具足这三种风范，不应该随意享用种种欲妙。

有时在珠日神山、刚日托嘎见到一些真正的修行人，确实特别随喜他们的生活。学院里的修行人也非常值得大城市中的人随喜，这些修行人以前在大城市过着怎样奢华的生活，但现在在这里坚持着一种无法想象的苦行，确实非常了不起。

最起码也是对闻思修行兴趣浓厚，这是圣者的事业。

大家应该想一想：上述所说的四种条件自己是否具足？如果已经具足，你就是真正的修行人。

作为圣者恒时奉行的事情就是断除所断，向上修行正道。由于前三种知足是与圣者的品德相一致，后一种闻思修行与圣者的所行之事相符合，所以才如是称呼的。





对这部《山法》不应在文字上希求，而是在每字每句所表达出的意义中对照自相续，这样才会真正有所收获。

对衣食住卧知足的修行人与圣者的品行相统一，因而成为永不知足穷奢极欲的所有世间人的上师。

真正能够知足少欲的人，他就是所有世间人的上师。

简言之，自始至终知足少欲之人才可堪为名正言顺的大富翁。

最勇敢的英雄

修行人不仅是富翁，而且也是当之无愧的真正英雄豪杰。世间上所谓的英雄人物只不过是能令他人惧怕自己而自己不能被他人吓倒的一种人。

世间人所谓的英雄，就是"别人特别害怕自己，自己不害怕别人"，这样的一种人被称为真正勇敢的人。

无论在世间上是如何坚强不屈的英雄，但也只能令那些不及自己势单力薄的人闻风丧胆、担惊受怕而已，对于那些与自己势均力敌的人非但不能使对方害怕，反而自己倒总是惶恐不安、心神不宁。

所有人都害怕的世间英雄根本找不到，只不过你的手下人会害怕你罢了，比你势力强大的人根本不害怕，所以世间上的英雄根本不是真英雄。

修行人独自一人无拘无束、自由自在，因为上无管束的长官、下无侍候的仆人，既无有庇护的亲友，也无讨伐的怨敌。纵然是军队铺天盖地遍布山谷，而修行人也不会有任何一个敌对的人。所以说修行人是真实不虚的大英雄。

但做一个好修行人的话，你就真的已经没有怨敌了。我有时想：在座的全部是修行人，不然这里的每个



年轻人可能都会有很多敌人，打架斗殴之类的事情也就不可避免了。但我们这里，只不过刚出家的人，家里人会四处找你，最后也是边哭着边回去了，有些虽然做出种种威胁，但你一直修安忍波罗蜜多，他们也就拿你无可奈何。

有些人想：如果我不还俗，学院会不会遭受一些违缘，那不如我还俗吧！可能他的家里人挺厉害的。不过这种担心也没必要，学院里这么多修行人都是修持慈悲心的，不会轻易遭受违缘，你不用还俗。还有些人出家两三天，觉得"我这样可能不行，有点儿对不起家里人，他们毕竟养了我这么大……"没有什么对不起的，只要你如理如法地修行，绝对对得起，即使把他们气死了，也不用过分伤心，人总是要死的，给他念经超度就可以了，没有什么。

不仅如此，而且如理的修行人也会令人们生起信心而成为世人的应供处，并且奉行善法的天神们也会无限欢喜，赐予生活资具。就算是从前与自己势不两立的人，不但不会继续与自己为敌，相反还会以信心供养给自己斋食。再者，由于修行人对爱造罪业的鬼王、非人、妖精等凶神恶煞、妖魔鬼怪心生慈悯，常修悲心，由此而来，这些鬼神也立下誓言不予加害，反而供养等，关于这方面的史实不乏其数。

修行人经常如理如法地修行，经常对妖魔鬼怪修慈悲心，这样一来，世间人特别害怕的妖魔鬼怪也不会加害你。这一点在《地藏经》等经典以及《极乐愿文大疏》等论典中都有讲述。

人天、非人谁也不能加害，哪里有修行人这样的大英雄？

不要说人，即使天人与非人也不会加害你，世间哪里有这样的大英雄？

确实修行人是很英雄的，如果不是修行人的团体，

我们这里这么多人恐怕也是很麻烦的，但学院建立这么多年以来，只要真心在这里闻思修行的人，都没有遭受什么违缘，这完全是修行的功德力所致。

世间上的人越是勇敢，对他的身体、受用、亲友等恨之入骨寻机陷害的人就会越多。

这也是我们有目共睹的事实。

这些所谓的英雄，他们自己也总是疑虑别人会暗中加害于他，于是日日夜夜身上一直佩带一把锋利的匕首，整天都是疑神疑鬼、提心吊胆，这怎么能称得上是勇敢无畏的英雄呢，实在徒有虚名。

世间上所谓的英雄确实如此，他们经常在身上带两三把长的短的刀。据说有些修行人也在身上带刀，这肯定不是一个好修行人，因为需要用刀维护自己的话，他的修行肯定不会好的。如果特别喜欢刀、枪的话，可能你很快就会还俗了，这是一种恶兆。

修行人无论去往何方，住在何地，身边连一根小针般的兵刃也不需要带，并且心里也坦然地想我哪里有什么敌人可防，于是行住坐卧都会有一种安安稳稳的踏实感。

作为修行人，不论到任何地方，都不会想：在这里会不会出现我的敌人？但世间人不是这样，他们经常在出门时就会想：今天要去的地方可能会遇到我的敌人，因此应该有所防范。

善知识奔公甲仁波切曾经谈及自己的亲身体验时说："我从前作为在家人的时候，随身总是需要携带着弓箭，腰里别着两三把锋利的刀子，可是我的敌人却多得惊人，朋友却少得可怜。我一个堂堂的男子汉，自己拥有四十亩庄稼，被人们称为四十定[13]大亨。白天里做土匪抢劫，晚上到城里当盗贼，即便如此，却经常食不果腹。

[13] 古代藏族土地的单位。

奔公甲是认识、观察自己过失最有名的一位善知识，但他在家时，腰里经常带着两三把锋利的刀子，敌人多得数不过来，即使这样，却还是吃不饱、穿不暖。

如今我放下兵器，结果一个敌人也不复存在，连口水吐在石头上的事也不用做却丰衣足食，

一般藏族人形容某人家里特别富裕时，经常会说："他们家里特别富裕，连口水吐在石头上的事也不用做。"其实"口水吐在石头上"也不是什么事情，但这一点也没有必要做。

即使出现饥荒的灾难，也好像与富人的脖子连在了一起一样，根本不愁吃穿。以前我为了糊口需要四处寻觅食物，而今食物主动来寻找我的嘴，有吃不完、喝不尽的饮食，佛法的力量真是不可思议。"

就好像在悬崖边上，两只用绳子拴在一起的小牛，如果掉下去就会一起摔死，要活也会一起活下来。同样，与富人的脖子连在一起的话，即使出现再大的灾难，这个富人没死之前你也不会饿死。也就是说，修行好的话，这些富人肯定会供养你，不会饿死的。

在座很多人，在家时连三餐温饱都解决不了，怨敌多的不得了，但现在吃得非常好，一个敌人都没有了。以前我上小学的时候，有个同学叫琼巴，我们两个经常打架，但我出家之后，有次回去的时候，他拿了五块钱和一根哈达来到我面前，说是"以前我们两个经常打架，现在你出家了，我都没想到你会有这个福报，我现在一定要忏悔……"现在我们两个关系特别好，前段时间见面的时候还谈了很多以前打架的事情……讲起来也挺精彩的。所以，确实出家以后所有的怨敌就自然而然消失了，这就是三宝的加持。

他的话一点也不夸张，事实的确如此，整天佩带着利刃的人怨



敌反而越来越多，不要说成为最勇敢的英雄，反倒是越来越会成为一名软弱无能、不堪一击的懦夫。

确实，世间所谓的英勇者，他们虽然手里拿了很多兵器，但最后还是会死在别人的手里。

而修行人在身上一根小针般的武器也不带、一个友伴也没有的情况下，独自一人无忧无虑地睡在公路上，却不会有一个敌人来危害。

可是修行人不管住在哪里都特别放心，任何事情都不需要担心。确实，像一般十几个人的团体就会经常打架，但我们这里，这么多的人，每天只是非常安静地闻思，这就是修行的威力。

所以这才真正是最为勇敢的大英雄。连唾液吐在石头上的事也不需要做，心态安然若无其事地住在幽雅的寂静处，正如善知识奔仁波切所说的，完全不需要到处去寻觅饮食，饮食反而像主动上门前来寻找我们一般不求自得。

以前经常到处寻找食物，但现在住在寂静地方，施主们会主动前来供养。

所以说修行人才真正是最为富裕的大亨。

世间上的人们起早贪黑手忙脚乱地寻财，可是却常常苦于得不到财产，即使是侥幸得到了但也守不住，即便是想尽办法能够守护住，却也维持不了多久就会用得精光，所以他们才是最贫穷、最可怜的乞丐。

世间人首先是得不到，最后得到了也无法守住。只有修行人是最快乐、最富有的，是最大的富翁。

这些道理不管你承不承认，事实就是这样的。

最高的地位

世间人的地位再高，也只是五六年或者十几年，而真正如理如法修行的人，不仅这辈子地位很高，即使离



开人间，地位仍然是很高的。

如理奉行正法的修行人也是地位最高的人士，为什么这样说呢？世间上所谓的身居高位的那些人只是暂时高高在上，终有一天必然会一落千丈，一败涂地。

这一点大家非常清楚，不论以前还是现在，曾经高高在上的人，人们对他恭敬有加，他也自认为非常了不起，洋洋自得、非常傲慢，但是随着时代的变迁，他可能已经成为最下等的人了。

修行人则不然，他们是凭借佛法的力量而处于高位的，因此为世间各种层次的人们所恭敬礼拜，

然而，修证非常好的上师，任何人都会对他顶礼膜拜。像法王如意宝，不管什么人，都会不由自主地生起一种恭敬心，这一点没有观察时不知道，真正观察之后就会发现，法的力量确实不可思议。

从今生到来世这种地位只会越来越高，永往直上，绝不会日趋直下，从后世到佛果之间也是直线上升，所以说修行人具有最为显赫的地位。

以前有位领导说："还是应该多积累一点儿财产，不然到老的时候没有人会恭敬你的。但你们修行人可能和我们这些人不太一样……"真的，修行人的见修行为一直保持稳固的话，地位也会越来越高，如果你的见解修行出现很大变化就不一定了，并不是所有修行人都有很高的地位。

在所有世间人之中，地位最高的要算是转轮王、梵天、帝释等，可是高不可攀的他们的下场却是最为悲惨的，因为他们可能会沦落到无间地狱中去，这就是高际必堕的意义所在。如《亲友书》中云："纵然曾为转轮王，于轮回中复成仆。""梵天离贪得安乐，复成无间狱火薪。"又云："帝释堪称世间供，以业感招亦堕地。"



轮回就是无常的本质，华智仁波切说：世间的一切名声地位都是在浮沉升降当中不断变化的。

最妙的美宅

修行人的住宅，即使天人的无量殿也无法相比。一般与修行有缘分的人会这样想，与修行没有缘分的人，可能认为自己的无量殿非常庄严。

假如到了一些苦行的地方自然而然生起一种欢喜心，对城市的嘈杂生起厌烦心，这说明他前世对修行有一定的因缘。

从住所房屋的方面相比较，修行人的住处也比世间人的住宅好上几百倍。世间人的住宅虽然是雄伟壮观的高楼大厦，室内也装修得色彩斑斓、金碧辉煌，令人赏心悦目，可是却没有任何实义。

世间上有些人的住宅装饰得富丽堂皇，真的与天人的无量宫没什么差别，但你真正住在里面时，对今生来世却没有一丝一毫的意义。表面上，住在里面的人似乎非常欢喜快乐，而实际上，其中的辛酸与痛苦只有他们自己知道。

一开始看上去似乎颇为富丽堂皇，然而随着岁月的流逝，越来越变得面目全非、不堪入目了，室内的绚丽色彩已无影无踪，支撑房屋的柱子也已变得倾斜，房梁已弯曲变形，里里外外的墙壁也都是东倒西歪。在这种情况下，房主也是面露惊慌之色说：现在根本不敢住在里面。

即使最初的时候非常华丽，但随着时间的推移，无常也会渐渐展示它的威力，原本装饰得非常好的房子，现在却连房主也不敢进去。

我们那里八几年修的经堂，当时确实非常不错，前几天我去看了一下，现在根本不能用了。所以，对这些

建筑物虽然特别执著，但真正去享用也没有很大实义。

这些是我们现量可见的事实。

尤其像宾馆之类的房屋，虽然装饰得非常舒服，你一进去时都不想离开，但住了一晚之后，也不会对它有一丝留恋，会毫不犹豫地离开。

这样的房屋有朝一日必将是像人尸一样支离破碎，只剩下破烂不堪、摇摇欲坠的一堵灰墙。

这里个别女众的房子也是，本来安安稳稳地住在里面，但转眼之间已经变成一堵墙了。有些人回到墙壁下的时候，眼泪已经不知不觉地流下来："原先我就是住在这里的……"于是开始唱起无常歌，有些修行比较好的人可能会唱欢乐歌……

后人们在闲谈时议论着说：从前居住在这里面的某某一家人都相继离开了人世，后来已是无人居住的一座空房子，如今这座空房子也变为残缺不全的一堵墙了。它成了人们闲聊的一个话题。这种情况在当今实在太多太多，随处都可以见到。人们看到这种境况，心中不禁会感叹到：所谓的建筑物终究毁于一旦的确真实不虚。

无常修得稍微好一点儿的人，看到这些景况就会不由自主地发出感叹。

我们这些修行人的住宅不单单是世间上一般的建筑物所无法相比，甚至也为天界中那无比庄严的尊胜宫所望尘莫及。因为天界中的尊胜宫也是无常有、不稳固、无实质的本性，依赖于它反而会增长轮回的有漏烦恼，所以它并不是真正安乐的宫殿。

天人经常在无量殿里放逸散乱，这样只会增长有漏的烦恼，因此它根本不是真正的宫殿。

一般世间上的很多房屋，像美国的五角大楼，人们当初都是倍加赞叹、非常羡慕，但是"9 · 11"的时候



已经什么都没有了。一般现在越高的楼就越担心一些恐怖分子，因此，再高、再庄严的房屋都没有很大实义。

而修行人的宫殿都是大自然中的地洞、岩窟、石板房或者是树下等，这样的天然美宅才是最为安乐的宫殿。

修行人住的天然地洞、山岩才是最安乐的美妙宫殿。我们这里倒没有住在这样的地方，但确实非常非常羡慕这些寂静深山中静静修行的人，不过这也是前世有因缘的人，如果前世没有因缘，看到这些人可能会生起"悲心"——这些人真是可怜！

无论自己住在地洞等任何之处，都绝不会说这是我的房子，对这些无有强烈的我所执，因而无论居于何处自相续中的烦恼都不会滋生蔓延，无论安住多久，在这期间只会使善法日渐增上。

这是大自然赐予的无量宫殿，住在里面时可以安心修法，离开时也无须担心："谁来照顾我的房子？"为了房子生起贪心，为了院子与隔壁吵架，不会这样的。

我们这里的板皮房、木头房也是不错的，虽然简陋但还是很快乐。不过有些人的房子里面特别脏，根本不想进去，我们是"人"不是"动物"，如果你修行达到非常高的境界——对贤劣没有任何执著倒也可以，但恐怕你还没有达到这种境界吧？因此不管草皮房、木头房，还是整理得干净一点儿。

有些人说："没有洗衣服、打扫房间的时间。"但我不太相信，这是在用华丽的言词来装饰自己丑陋的身体，如果确实打扫、清洗的时间都没有，你肯定会别精进的，但在我的印象当中并不是这样吧。以前藏地由于各种条件的限制，不太讲究卫生，特别脏，但现在已经好多了，你们到了藏地不要学这些不好的习惯，否则别人坐在你旁边也是受不了……

因此，无有挂碍地享用这些大自然恩赐给我们的地洞等宫殿也

成了对治烦恼的强有力武器，仅仅住在里面也有很大的意义。由于无有任何贪恋执著，也就绝对没有依靠房屋积累罪业的可能性。心中无有贪执而只是将地洞、岩窟等作为修持正法的修行房，从而使它成为自相续增上出离心、菩提心以及正见等善妙功德的助缘。

出离心、菩提心以及无二正见是格鲁派所行持的三主要道的内容。法王如意宝也再三提过："宁玛巴最主要修持的其实也是出离心、菩提心和无二正见。"当然这里面所说的无二正见也包括大圆满正见。

首先对三界轮回生起出离心，在这一基础上，将一切修法的功德回向一切众生，为了一切众生而修持，而且了知，自己所修持的法要并非真实实有，世俗中一切都是如幻如梦，胜义中一法都不存在，或者以大圆满中本来清净、任运自成的见解摄持自相续，这就是我们终身修持的法要。

我们在大自然赐予的天然宫殿中精进修持，殊胜善法方面的功德也会自然而然增长。住在世间的豪宅里，能不能增长这些功德呢？答案是否定的。这里的有些人总是贪图玩乐享受，最终离开苦行生活到大城市里面去，也许最初一两年会坚持念咒语，但不久之后，百分之九十的人，"见修行果"已经与世间人没有差别了，结果可能只会惨死在城市当中，因此不要找各种各样的理由和借口离开寂静的地方。

先前的修行人通过行持善法而对这天然的宫殿作了加持相继离去了，后来的其他信心十足的修行人也是同样追随效仿前辈先贤依止在世外桃源般的清幽静处修持善法。想来，这些真的是大自然赐予人们的安乐宫殿。如果尊胜宫连地洞岩窟等美宅百分之一的功德都不具足的话，那世间上的土石砖瓦堆砌而成的建筑物不但不具备上述的这些功德，反而成为毁坏自相

续的因，具有无法估量的过患。

世间上的建筑物具有很多过患，我们应当像噶当派的高僧大德学习——心依于法、法依于贫、贫依于死、死依于干涸之壑，修行人首先应该将自心专注于佛法之上，但依靠物质的享受无法获得成功，应该过一种贫穷的生活；如果最初两三天比较贫穷，之后越来越富裕也是不行的，一直到死都应保持贫穷的状态；死的时候，不要死在城市里面，应该死在山谷当中。这是噶当派的四种修法原则。

确实是，死在山洞中不会产生任何过患，死在城市中却是过患无穷。

因此诸佛菩萨口径一致地说世间的住宅就像层层围困的囹圄、烈焰熊熊的火宅以及凶猛毒蛇的洞穴一样，通过多种比喻严厉地谴责了家宅并且也都曾经深生厌离地说：如若能够脱离这样的家庭那该有多好，不知何时能摆脱家庭的束缚。

很多大德的论典中都是如此宣说的。

如果一天中的上下午让他们选择，那便会迫不及待地在上午离家而去，抛弃俗世，出家为僧。

假设有机会出家、到寂静深山修行，那上下午当中也应选择上午尽快出家，心里应该生起一种紧迫感，不然上午没有去的话，下午可能就不想去，之后明天、下个月，过了一年也就没有机会了。

但如果到城市里面的话，上下午让你选择的时候，应该是下午去，最好是不去，这样你的相续会增上很多功德。

位于深山静处的这些岩窟地洞等天然宫殿也是诸佛菩萨们曾经心驰神往、梦寐以求的地方，他们满怀羡慕地说但愿有朝一日能在如此天高地阔的地方安住。

虽然我没有诸佛菩萨那样的境界，但到了这种地方

确实很羡慕、非常向往，很希望有一天能住在鸡足山、刚日托嘎等谁也见不到听不到的地方，打开《七宝藏》、《四心滴》……那时候肯定特别快乐。

向往是非常向往，不过也不知道有没有这样的机会……

如《入行论》中说：“何时住树下，岩洞无人寺，愿心不眷顾，断舍尘世贪。”又云：“皎洁明月光，清凉似檀香，倾泻平石上，如宫意生欢。林风无声息，徐徐默吹送，有福瑜伽士，踱步思利他。”

很多高僧大德经常引用《入行论》和《宝性论》的教证。

的确正像这其中所描述的那样，修行人的住处地洞岩窟等是诸佛菩萨赞不绝口的好地方。世间上的人们也经常兴高采烈地说“我们到修行人所住的地方去朝圣”，于是带着各种各样的薰香以及五颜六色的鲜花，络绎不绝地前来朝拜，他们恭敬地顶礼，虔诚地供养，郑重地发愿。世间上的住宅无论再怎么豪华美观，对它生起信心而礼拜、发愿的人恐怕一个也不会有，这一点很容易知道的。

世间上再有名、再豪华的宫殿，最多也只是去看一看，真正以恭敬心去顶礼朝拜的根本不会有。现在像刚日托嘎、桑耶青普等地方，许多西方的人都会不远万里前来朝拜，因为他们知道无垢光尊者曾经在那里住过，都希望亲自过来看一看。但世间上非常有名的人住过的地方，虽然人们也会去看一看，真正发自内心以鲜花供养、顶礼朝拜的却一个都没有。

不仅是美宅无法相比，而且就算是地理位置得天独厚、景色秀丽怡人的风景名胜区也远远比不上修行人所居寂静处的神山与密林。

对于名胜古迹以及风景秀丽的地方，人们多数以一



种好奇心去观光旅游，根本没有一种真正的恭敬心。

以前我们去刚日托嘎的时候，住在无垢光尊者曾经住过的山洞里，我当时晚上睡都睡不着：无垢光尊者在这个山洞里做过《七宝藏》等如此殊胜的论典，这个山洞肯定具有很大的加持。我当时一直吃山洞里流下来的水，还有那些土粉，总觉得多吃一点儿就会得到无垢光尊者的证悟与加持。

因为住在环境幽雅的寂静圣地，遍及视野的是连绵不断的崇山峻岭，郁郁葱葱的参天大树，还有青色天然石板所成的片石山和形状各异的岩石构成的乱石山。

智悲光尊者住的地方乱石山比较多，据说龙多活佛的家乡也可以看到乱石山，我们这边是没有的。

在这无有世间人居住、来往的地方，只能看见飞禽野兽时常出没，而根本看不到有世间俗人在此穿梭，不与任何世间人相互碰面，独自一人，胸襟宽广，舒心惬意，善法自增。

耳边所听到的仅仅是潺潺流淌的水声和时而刮起的风声，而世俗中由纷纷妄念引发的贪亲嗔疏的闲言碎语一句也听不到，所以自相续自然而然就会远离利欲熏心的贪恋以及怒不可遏的嗔恨之过患，内心清清净净、坦坦荡荡。

一般我们这里的风吹起来的时候不会感觉很快乐，有个在这里呆过的喇嘛说："冬天的时候，吹的那个风让我的眼睛都无法睁开，还是美国特别好……"

嗅觉所闻到的也都是鲜花水果散发出的芬芳清香，以及到处飘逸着的苦行本身所特有的浓郁气息，除此之外根本感受不到俗世中增长贪爱的荤腥酒肉饮食的熏天浊气，从而必然能有效地制止依靠扑鼻香气的诱惑而引起的对香喷喷气味的贪恋。

山上的食物非常清净，所能闻到的唯一是修行的清新气味，根本闻不到增长贪爱的熏天臭味。

希望你们不管是给上师还是道友，最好供养清净的



食物，现在有些人给我供养牛肉、羊肉……心里非常感谢他们，但这些肉食是不清净的，可能也不太好。

在世间上尤其在城市里，根本没办法制止增长贪心的香味的飘散，但在寂静山林中根本不会有这样的气味，非常清净。

舌根所品尝的味道也只是荨麻、大黄等植物以及花汁、水果的美味，

以前有个人为了躲避敌人藏到荨麻丛中，这些荨麻刺得他非常痛。人们找到他时，他说："敌人已经用刀子把我刺伤了。"但到医院检查时才知道，其实是他在荨麻丛里滚来滚去造成的。但人和人也有差别，有些人不论怎么接触荨麻都不会受伤，原来出现灾荒的时候，人们经常到处寻找荨麻过生活。

一般荨麻都是生长在比较低的地方，以前米拉日巴尊者住的地方还是很高的，不知道他是怎么找到荨麻的。

依靠这些清清淡淡的苦行饮食可以使自相续的等持自然增上。

在座的修行人一定要尽量吃素，大家应该看一看《悲惨世界》，这些众生确实特别可怜，看了之后可能让你吃也不会吃的。如果实在不能长时间吃素，像初八、十五、三十等吉祥的日子，在佛像前发愿吃素，这样即使一天当中吃素的功德也是非常大的。

身下所坐的是柔软的绒草垫子，身上穿的是破破烂烂的粪扫衣。

绒草在藏药中是非常好的一种药，一般修行人都用绒草做垫子和被子。现在像地毯之类的也很便宜，没有贪执地坐在上面倒也可以，但一般来说，这类花花绿绿的物质受用不应该成为修行人的资具，对它们特别执著



没有必要。

这样一来，就会远离身体贪图舒适安逸、暖暖和和的衣服坐垫的过患，因此也就没有通过身体贪爱触觉而积累恶业的可能性了。

如果仅仅为了温暖造一点儿恶业也可以理解，但现在很多人不是为了温饱，而是为了打扮。去年我到罗科玛[14]去的时候，对那里的老乡说："你们现在杀牦牛的主要目的不是因为吃不饱、穿不暖，就是想买珊瑚、玛瑙、羔儿皮、水獭皮，为这些造恶业非常不好。"我想汉地和其他地方也是这样，并不是吃不饱，就是为了买这些昂贵的奢侈品，这样没有任何意义。

意识整天都是如理思维法义，行持善法日见有长，而住房、财产等不符正法的一切繁冗琐事想也不想，由此一来，自相续也就杜绝了俗世间愦闹的分别妄念。

在寂静地方想得不多、看得不多，不像在大城市里，看的、想的都特别多，对简简单单的生活不满足，经常追求高档的生活水准，同时为了满足贪心造作很多恶业。所以，大城市里的人修行不好也情有可原，一方面没有修行的基础，另一方面他们看得多、听得多、想得多，人的分别念就像没有成长的孩子一样，经常受到花花绿绿的物质受用的引诱，这样确实很难修行。学院里的修行人，从早到晚就是闻思修行，除此之外，这件衣服真好看、那座房子很舒服等高的希求是没有的，这就是佛法的加持。

在具有远离五欲妙的引诱以及分别杂念鲜少之功德殊胜无比的宁静圣地，以行持十二头陀行来度过人生的旅途实在是最好不过的了。

[14] 地名，位于炉霍境内。




这是断除对衣服饮食贪执的一种行为，释迦牟尼佛教法下，真正想要做一个如理如法的修行人，应该断除非理行，行持十二头陀行。

一般印度等地比较温暖，即使冬天也可以行持十二头陀行，但佛法传到藏地、汉地以来，能够全部圆满行持十二头陀行的非常少。

这十二头陀行即是：（一）常露地坐：如是而行，便可以依靠日月升落的规律而观修无常；

这有什么必要呢？可以观察日月的升落情况。现在很多人都是关在屋子里闻思，连太阳什么时候落下、月亮什么时候升起都不知道。如果没有屋顶，就可以看到太阳落山与月亮升起，依靠这一点，便可以了知自己的身体寿命等一切都是无常的。

（二）常住树下，从而依靠树叶新生逐渐凋零直至坠落的新陈代谢过程可以观修无常；

一般印度的修行人经常住在树下，看着春天绿叶发芽、秋天黄叶落下，这时可以了知人生其实也是如此，从降生到中年、老年，就这样在不断的变化中一步步迈向死亡……

（三）常住冢间：经常居于尸林处，每每看到新旧不一的尸体，心中必然想到自己也摆脱不了这一规律，可以藉此而修无常观；

"冢"一般指尸陀林。即使没有住在尸陀林，也应该经常去看一看，看到那里许多新旧不同的尸体，了知终有一天自己也会躺在这里。

（四）常期端坐：平日里常常坚持夜不倒单，端直而坐，就能避免入于深深酣睡的状态中，如此便可以时时专注于内在的瑜伽修法；

这个确实非常好，做一个小箱子，然后坐在里面，





腰带也不用松开，这样醒来就会特别快，不会贪著睡眠。如果盖得特别多、睡得特别舒服，可能睡到中午也很难醒过来。

学院里的很多修行人，以前都是这样端坐的，但现在依靠各种各样的原因，一个个都已经倒下去了，还坐着的可能基本上没有了……

（五）随处而坐：不择好坏之地随意而坐，可成为贪图卧处最行之有效的对治方法；

像这样随意安住，不会执著“这是我的床、这是我的住处……”，不然有些人坐在你床上的时候，你都不高兴：“快给我下来……”

（六）次第乞食：如果能够做到不分贫富依次乞食，就不会对珍馐佳肴爱恋不已；

个别修行人对比较富裕的人特别宽容：“你不用修加行，直接修持密法就可以……”不应该这样，对任何施主都不应执著，平等对待。

（七、八）但一座食、不作余食：此二者是贪图多物最好的对治；

一座食，是指在一个坐垫上把食物吃完。不作余食，对于化缘来的食物不会剩下，全部吃完。这是贪图多物的最好对治。

（九）但持三衣：如果能做到长年累月只着三衣，就不会爱慕贪执花样繁多的衣物；

《三戒论》中说：“在边地，为了防寒而开许使用皮鞋、皮垫，在特别严寒的地带，可以随意享用。”藏地的天气比较冷，只依靠三衣维持生活很困难，因此多穿一点儿也可以开许。

（十）但持毳衣，可以对治贪图享受柔软舒适的衣装；

毳衣，是指以鸟毛织成的衣物。

（十一）持粪扫衣：如果身上成年累月穿粪扫衣，就必然不再执著优质华丽的衣衫；

现在真正穿粪扫衣的人非常少，我前几天在县上看到一个乞丐穿粪扫衣，现在可能除了乞丐以外，出家人已经不穿粪扫衣了。

（十二）处阿兰若：经常身居宁静的圣地，便可远离外界层出不穷的妙欲的诱惑，内心恬静。如若能够有顽强的毅力坚持上述的这十二种头陀行，那么衣食住行一切威仪都不会积累罪业并且均可成为烦恼的最佳对治，具有很大意义。

现在真正实行十二头陀很困难，但心里面应该发愿：愿我能过一种如十二头陀行一般清净的生活。大家发自内心的发愿非常重要，千万不要说：“这些都是做不到的，说它做什么呀？”这是一种邪见。

在神山、旷野或寂静的林间这些圣地，无有来来往往的人流，朝夕为伴、相依为命的就是一些飞禽走兽。这些忠诚可爱的鸟儿和动物依靠自然界固有的花草瓜果维生，自己也与它们一道依靠这些天然食品来维持生活。所有飞禽走兽的住处无一例外都只是天造地设的洞穴以及树林，因此自己也居于大自然所赏赐的这些圣处，真是喜不自禁。那些鸟儿动物们根本不会对自己出言不逊说刺耳难听的话语，故而自己也不会以贪嗔扰乱相续。

它们所吃的食物是天然的花果，所住的也是天然的地洞、树林，修行人应该与它们没有差别，也是如此。

在城市里或者跟人接触时，通过别人的语言会使自己生起贪心、嗔心，以此扰乱自己的相续。但住在寂静地方，这些野兽动物根本不会扰乱你的心，这样就可以一心一意地修行，不受任何外界干扰。

它们恒时都是安分守己地呆在寂静的山里，没有跑到城里去的规矩，我们也应该懂得自己本是一位住山修行人，要稳重地安

住在山里。

大药的故事里面，有个女子说：“我到丈夫家的时候想回娘家，到娘家的时候想回到丈夫家，就这样一直来来去去，怎么办呢？”当时，大药给她指出了问题所在，故事还是挺精彩的[15]。确实，有些修行人住在山里没两天就开始心烦，想到城市里去，但到城市没几天又想回来，这些人也不知道怎么回事！可能是前世业力导致的。

一般山下的“门卫”还是特别有加持力的，他们经常登记、询问，然后说：“你们不要到县上去。”有些人不听上师的话，但还是很听这些门卫的话，他们可能是“护法神”。确实，到县上去也没什么事儿，我们这里什么东西都有。

它们总是因为顾虑猎人和其它动物的威胁而小心谨慎，无论在吃食物或者行住坐卧的时候都是倍加提防，自己也会时常戒备烦恼猎人的损害，无论在站立、散步，还是躺着、坐着，随时随地心都不离正知正念。

山林中的动物特别害怕其它动物以及猎人的危害，而住山修行人最害怕的就是烦恼猎人，应该时刻以正知正念摄持自己的相续，以防烦恼猎人对自己的损害。

与具有诸如此类功德说之不尽的最佳友伴——飞禽走兽朝夕相处，其中的乐趣与利益真是无穷无尽！

这一点，住在山上时可能不觉得，其实仔细想一想：我们一天二十四小时都是在行持善法中度过的，即使没有行持善法也不会造恶业。但看一下城市里的人们，不要说一天二十四小时，即使一个小时也没有想到做善法，寂静山林确实具有非常大的加持力。


[15] 详见《释迦牟尼佛广传》。



无论与它们相处多久，都不会感到心情不悦、忧愁苦恼。

与金刚道友在一起不会心情不悦、忧愁苦恼的，但世间人不是这样，即使跟他们吃顿饭的时间，也会感受到他们苦恼的情绪，而且对自己有用的话语一句也听不到，这时只能对他们生起悲心而已，除非是诸佛菩萨，其他人恐怕也很难度化他们。因此，一般的修行人与世间人接触根本没有利益。

拥有最好朋友的这么神圣无比的寂静处，是诸佛以及前辈高僧大德们曾居住过的地方，并且他们也是再三对这么殊胜的静处赞不绝口。如寂天菩萨曾经说：“何时方移栖，天然辽阔地，不执为我所，无贪恣意行？何时居无惧，唯持钵等器，匪盗不需衣，乃至不蔽体？何时赴寒林，触景生此情：他骨及吾体，悉皆坏灭法。吾身速腐朽，彼臭令狐狼，不敢趋前尝，其变终至此。”

我们什么时候能够住在天然辽阔的地方，一直自由自在地专心修持呢？在这样的地方，执持出家人的简单用具，没有任何畏惧，即使盗匪也不会希求自己的粪扫衣，哪怕无有衣服蔽体，在寂静的山林间也没有任何关系。我们也应该前往尸陀林亲眼看一看这些腐臭不堪的尸体，就连豺狼都不愿意接近，仔细想想：自己的身体与躺在那里的尸体又有什么差别呢？为了这个身体造作各种各样的恶业没有任何实义，终有一天也会扔到这里，再也无人问津。

有一次跟一群人去尸陀林，当时我悄悄地观察，发现他们只是一种好奇心，在那里哈哈大笑、指手画脚的，既没有生起无常心也没有对众生生起悲心。尸陀林不是观光旅游的地方，既然去了，就应该好好地观一观无常，而且，最好一个人去，人太多的话，心没有办法专注，去一百次也没有什么意义。

不知到什么时候才能迁移到天高地阔、空旷宁静、无有我所执，令人胸怀宽广、增上善法的好地方。心中对此羡慕不已，并不断发愿。何时才能够居此静处，只需钵盂等价格低廉的少量资具，无需样样俱全，过着知足少欲的清贫生活，长期这样发愿。何时能到尸陀林，触景生情：抛在尸林的那些尸体与我自己的这个身躯完全等同。因此，我们应当将死亡不定作为自己修行的核心。

这个核心非常重要，如果已经生起了“死亡无常”的念头，就说明你的修行很好。有些人说：“我可以看到明点，我有神通……”你也许确实有这种境界，但这些不是很重要的。

札嘎仁波切将自己的修行核心定位在死亡无常上，这样他一生的修行都是非常成功、非常圆满的。我们有些人因为将这一点舍弃了，所以修行起来也很困难，因此应该从现在开始修死亡无常，这一点非常重要。

彼论中又云：“林中鸟兽树，不出刺耳音，伴彼心常乐，何时共安居？”“迨及众亲友，伤痛及哀泣，四人掮我体，届时赴寒林。无亲亦无怨，只身隐山林，先若视同死，殁已无人忧。”

在我死亡时，亲友都会特别痛苦，在这一时刻没有到来之前，我应该自己到寂静林中去，这样在死的时候，既没有人哭泣也没有人伤心，非常的快乐。

在寂静的地方，既没有贪恋的亲人也没有怨恨的敌人，别人死的时候自己不会悲伤，自己死的时候也不会有人忧愁。

趁着自己的这个骨肉身体还没有被抛到尸陀林中之前应当唯一依止寂静圣地。在这样万籁俱寂的静处，既无有情真意切的亲朋好友，也无有深恶痛绝的冤家仇敌，只身一人心心念念观修无常，专心致志修死亡法，从来不为长久留住而精心筹划，

也不为今生之事做好准备，三门始终不离善法。最终在危在旦夕之际，也不需要忧伤难过。

我们到底能不能在寂静的地方死谁也不知道，但无论如何，活着时精进修持还是非常重要。

《入行论》中云：“故当独自栖，事少易安乐，灵秀宜人林，止息众散乱。”

在寂静的地方修行，风景秀丽、琐事鲜少、安闲快乐，可以制止一切散乱。

修行人的住处悄然无声的寂静神山色彩宜人，鳞次栉比、错落有致的森林里有种类各异的树木，繁茂的树叶具有松石的美丽色泽，令人感到格外惬意。

在幽静的森林当中，一年四季都是松石的颜色——绿色和蓝色，非常的惬意。

在这样的妙树掩映下，到处点缀着各种各样争奇斗艳、竞相绽放的鲜花，在这绚丽多彩的百花丛中成群结队的蜜蜂飞来飞去，一边吟唱着动人心弦的悦耳歌声，一边尽情地享用着甘美香甜的蜂蜜喜宴。

听说刚日托嘎的鲜花特别多，一般山顶上是终年的积雪，下面柏树成林，地面上铺满了各式各样、五颜六色的鲜花，成群结队的鸟儿经常唱着无常的道歌翩翩起舞。

还有嗓音圆润动听、毛色鲜艳夺目的许多鸟类，在枝繁叶茂的树林中、一望无际的平原上以及层峦叠嶂的岩山间舒展羽翼，

刚日托嘎有各种各样的鸟类，有一种叫鸠莫的鸟唱歌非常好听，据说它在春天心情特别愉快的时候会唱观音菩萨的歌。无垢光尊者在很多论著里都对刚日托嘎进行过赞叹。

翩翩起舞，纯净清凉的小溪缓缓流淌的潺潺声荡漾在耳畔……无论从哪方面来看，都给人一种耳目一新、心旷神怡的感受，



可以说具足十全十美的优点。

这样的地方确实非常好，但很多住在这里的人也没什么感觉，一些大城市里的人，来到这里都会有种耳目一新的感觉，冬天可能不会有这种感觉，因为太冷了……

我们当中许多人舍弃家庭、工作、财产、名声，愿意住在这里的原因就是如此，尤其有一定水平的知识分子，他们不会盲目地人云亦云。前段时间，色达的一位知识分子说："色达真的非常美，以前怎么都没发觉？我是学自然科学和社会科学的，唯物论的习气特别严重，但是一看《智海浪花》，很多智慧、财产、地位等各方面超过我的人都来到这里学习佛法，而学院就在自己身边，我为什么不学佛呢？"他是这么说的。

有些人来到这里以后，已经改变了自己的一生，这其实也是前世的因缘，如果前世没有缘分，到这里也不一定生起信心，另一方面，这也是上师如意宝不可思议加持的结果。

在这万籁无声的宁静圣地经商务农、慈爱护养眷属仆人、迎合曲从大官的情面等等这些身语的操劳，以及心里患得患失等一切的一切统统都不需要，自己充当自己的仆人，琐事鲜少，简单方便，心情舒畅等等，独自过着快乐美满的幸福生活。

世间上很多人将组织个小家庭、生个孩子当作幸福美满的生活，但是知足少欲、琐事鲜少才是真正快乐的生活。很多修行人住山时可能不知道，一旦受到大城市的诱惑，再次返回城市的时候就会发现：原来修行的生活是这么快乐！

由于自心远离散于外境的过患，故而息灭一切散乱，世俗与胜义珍宝菩提心作为每一天主要的修法，在静处能够不断积累解脱与遍知佛果的广大善根，具有不可思议的殊胜功德，因此自



己应当独自于寂静圣地修行。

菩提心是寂静地方的主要修法，在寂静处念十万遍咒语根本不算什么，但在大城市里，一年可能也念不完十万遍心咒。

居于具备百种胜妙功德的寂静圣地的这种快乐恐怕四大洲的所有人无有可与之相提并论的，而且得到这样的安乐谈何容易？

不要说大城市里的生活，即使四大部洲的快乐，也无法与寂静处修行的快乐相比。

但一般来说，没有前世缘分的人根本无法在寂静地方修行。

纵然是像天王帝释那样的君主想必也难以得到。如《入行论》云："离贪自在行，谁亦不相干，王侯亦难享，知足闲居欢。"

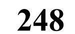
《格言宝藏论》中也说："若人寂静而安住，彼心即可得堪能。"

世间城市中的人们据为己有的风景名胜地区都是极为喧哗吵闹的地方，人们只要看上一眼立即就将它们分为优中劣三等，进而自相续中的贪嗔痴三毒就像夏季的海水涨潮一般增盛。

你看到好的地方会生起贪心，中等的会生痴心，不好的地方就是嗔恨心的来源，外境的一切都是生长贪嗔痴的因。

在滚滚的红尘中，色声香味触等形形色色的欲妙使得自相续中的烦恼毒海惊涛骇浪，翻腾不休，不但将以往所拥有的善法一并吞没，而且也不会再有重新积累的机会，这是后世投生恶趣的奠基之地。

在大城市里，曾经拥有的善法功德会被一下子吞没，新的善根和资粮也不会生起，这真是来世转生地狱的最佳处所。




依靠对亲友的贪恋、对怨敌的憎恨以及对不亲不怨者的麻木痴心而引发，以争论冲突、饱尝辛酸、饥寒交迫为代价再三忙碌复杂繁重的琐事，周旋在这些没完没了的事务中也难以有个好的结局。

在大城市中生活的人，每天就是为了亲友怨敌不断造作恶业，在这些无有意义的琐事中消磨时光。

就算是大功告成，也无有芝麻许的实义。

不管商业、工业还是农业，即使做出令人非常满意的成绩，也是连芝麻许的实义都没有，在你离开人间时一点一滴都带不走。

整天沉湎于这些琐事中，只会灭尽善法、增长罪恶、虚度人生、遭受老病的折磨，并且死后的去处也是恶趣。

作为修行人要尽量远离大城市，但所有人都远离红尘也不太现实，而且在座的除个别人以外，大多数还会回到城市当中。因此，衷心地劝诫你们：即使回到城市里去，也一定要抵挡住大城市的诱惑，应该像淤泥中的莲花一样，坚守自己的正见，保持一个修行人应有的作为。

修行人都希望自己的修行能够成功，但修行成功唯一需要依靠上师、金刚道友以及寂静的地方，按照《札嘎山法》从头到尾的内容来说，如果具足这三个要点，你的修行肯定会成功的。

对于具有如是大的过患而无有丝毫功德的世间之处与住宅理当看作是囹圄与蛇穴，然后就像罪犯逃离监狱般义无反顾地奔赴寂静处，父母、亲友谁的话也不听，毅然决然地走出俗家，这是诸佛以及前辈祖师们的做法。

应该将城市、家庭看作是监狱与毒蛇窝一样，即使他们以各种各样的理由诱惑你，也不应该上当受骗。一般凡夫人的心很容易改变，一旦听了他们的话回去，他

们每天都会运用各种各样的方法诱惑你、瞒骗你，渐渐地，你仅有的一点儿出离心已经消失殆尽了，这样就满足了他们的愿望。

修行人并非不讲人格，照顾父母当然非常重要，但在修行和出家这件事上，即使父母的话也不应该听。有些人说：“佛教的戒条里不是说父母不开许不能出家嘛，那我不开许他就不能出家……”其实释迦牟尼佛出家的时候，净饭王也是完全反对的，后来一天晚上，他面对王宫默默地说：“净饭王希望您开许我出家。”释迦牟尼佛都是这样的，作为佛的追随者，在出家的事情上自己做主有何不可！

我原来出家的时候，伯父对我说：“你如果出家，我一辈子不跟你说话。”但后来他也跟我说话了。一般万事开头难，大家的意志应该坚定，留在父母和亲友身边只是造恶业而已，不要随顺他们。

寂静的圣地是瑜伽行者与成就者们的住处，大智者吉恭巴曾经这样说过：“神山殊胜寂静处，三世诸佛成就地，成就瑜伽者住处，是故佛陀倍赞叹，幽静圣地之功德。除开老弱病残外，青年何不依神山？

这里说：老年人、生病的人依止寂静神山的比较多，你们这些年轻人为什么不去呢？

确实，很多人年轻的时候不想学佛，有人说“年轻的时候没时间，等年老了再学”，但人老了之后，真正学佛的时间可能已经没有了。

深山殊胜寂静处，无缘愚者不了知，具我执士生怀疑，随惑转者抛弃之，愦闹福报者拖延，

对于寂静深山的功德，无有缘分的人和愚笨的人根本不会了知。确实是这样，札嘎仁波切在这里已经讲了许多寂静山的功德，但前世没有缘分或对佛经教理不甚



了了的愚笨人根本不会承认的。

有些我执特别强的人，对神山的功德产生怀疑；还有些人，随着自己的烦恼而转，根本不到寂静山林当中修行；喜欢愦闹散乱的人、具有世间大福报的人，他们虽然说明天就去神山，但却明日复明日，终究没有跨入寂静处一步，死亡就已经降临了。

居深山者虽罕见，过去圣者之遗地，如今大德之住处，未来具缘者去处，智者正士羡慕处，三世诸佛所赞叹，为何不住寂静山？”

能够真正居住在深山的人确实不多，有智慧的人，对这类人一定会非常羡慕的。对于这样幽静祥和的地方，三世诸佛都是齐声赞叹，我们又为什么不立刻前往寂静神山，还要沉溺在浊世的滚滚红尘当中呢？

从真实圆满正等觉佛陀到至尊金洲上师、阿瓦呵德巴、香巴南玖巴、拉玛绕德达、无等至尊阿底峡尊者等历代大德全部都是居于如此寂静的圣处而获得了这般圆满功德，最后诣往清净刹土。

这里讲到了阿底峡尊者的传承，他们都是依靠寂静地方，最后往生清净刹土的。

同样，噶当派一脉相承的传人仲敦巴及其亲传弟子三同门、恰卡瓦、佛子无著、珠滚仁波切等等，噶当派所有前辈的高僧大德，还有新派的一代祖师宗喀巴大师及其八大眷属、文巴瓦罗桑敦哲等古往今来的一切大德，无一不是彻底舍弃今世而安住于如此的神山静处，以坚韧不拔的精神历尽苦行而获得五道十地的功德，并对佛法作出了不可磨灭的丰功伟业，尔后前往清净刹土。

真正的修行人，就是依止寂静地方精进修行，最后获得成就，这样对佛教也作出了非常大的贡献。

下面札嘎仁波切开始批评个别人的行为。

可是，除此之外的某些所谓的高僧大德完全将现世的利益作为主体，贪亲嗔敌、伏怨护亲，享用信财，到城中作经忏等所作所为都是迎合世间人。如此之人是否能获证地道之功德，是否能对弘法利生作出巨大的贡献，

他的所作所为就是为了迎合世间人，如此能否获得地道的功德？这一点确实值得怀疑。

请仔细认真地阅读一下前代大德的传记就会一清二楚。

前辈高僧大德的菩提心、修持方法都是什么样的，我们应该好好看一下，究竟怎样的行为才可以称得上高僧大德？这一点非常重要，尤其对于什么是邪知识、什么是善知识应该做到心中有数。

众所周知，现今住世的诸位高僧大德也同样居于寂静圣地，精进修行，行为举止不顺从世间人，也不与任何达官显贵等世间俗人会面，人们反而奔走相告某处有这样的大德，于是他们的名声远播十方，并成为众人应礼之处。

真正的高僧大德住在寂静地方，不与任何人接触，他的名声仍然会远播十方，受到众人的恭敬爱戴。

然而，如今到处传扬：某位上师游荡在城市里为人消灾祈福等作经忏，他对打卦、算命颇为精通，也善于维护施主的情面。

大城市里这种现象特别多，一方面，个别人依靠他们的因缘进入佛门，已经开始趋入解脱正道，也有一定的好处；但多数人都是被烦恼所缠绕，根本无法闻思修行，这样真的没有很大意义。

这些人虽然可能小有名气，可却与诸佛菩萨、前辈祖师们的准则完全背道而驰，实际上他的所谓名声只不过是恶名远扬各方而已。

札嘎仁波切说，他表面看来似乎小有名气，但由于他的行为已经完全与佛经教典背离，其实早已恶名传遍十方，受到了众多人的唾弃。

与佛陀以及前代大德的行为规范相背离，终生都是在作经忏，整个人生在城市里度过的人不必说是高僧大德，就连修行人的名称也配不上。

整天在城市中散乱的这些人，连修行人的名称都不配。

真正的修行人还是要住在寂静地方，法王如意宝也说："你们不论堪布还是活佛，都不要到城市里面去，不然会出现各种各样的过患。"当然真正的堪布活佛倒不一定会在城市中受到什么违缘，但对自己的修行确实没有好处。

漫游在城市里，全部精力都耗费在作经忏以及在愦闹散乱中虚度光阴的做法如果是高僧大德的行为，那往昔依次现世的先哲们也应当这样为之，然而事实并非如此，他们都是唯以安住静处而利益众生的。难道说断绝与世间人的牵连是大错特错的行为吗？

有篇文章的题目是这样的——《藏地高僧大德的眼光为什么都望向了汉地？》确实，现在这已经成了一种非常普遍的现象。有时候看起来，这些高僧大德们到汉地去，即使在一个人的相续中种下善根也有不可思议的功德，但反过来说，自己修行等各方面的损失肯定更大。

以前的高僧大德都是着重讲经说法和修行，但现在很多人就是往外面跑。按照札嘎仁波切的说法：如果在大城市中散乱是修行人的作为，以前的高僧大德和佛陀为什么不这样做呢？是不是"以前诸佛菩萨们的行为已经错了，现在改革开放，修行人必须住在城市里……"？这是不可能的吧！

难道诸多经典中说寂静处是往昔诸圣者们成就的地方并予以褒扬只是无据可依的吹嘘之词不成吗？

他们的赞叹难道没有一点儿依据，完全是凭空吹嘘

吗？这也不可能吧！高僧大德之所以赞叹寂静处而不是大城市，还是有一定原因的，因此，我们应该听从诸佛菩萨和高僧大德的金刚语，尽量依止寂静地方。

寂静处是现在的诸位高僧大德们的住址，而且未来的有缘者也会踏着往昔出世的大德们的足迹继往开来实践他们的行为唯一安住在清静的圣地而修持正法。

作为修行人，应该遵循前辈高僧大德的足迹，好好地修持诸佛菩萨加持的正道。

神圣的静处是所有的智士以及获证成就的高僧大德们都赞美歌颂并发愿居住的地方，也是三世一切诸佛不断高度赞叹的地方，世间上的地区与住宅等却是诸佛菩萨严厉呵责的对境，并且明确地说：应当想方设法从喧嚣的俗世中解脱出来。如果实在无法摆脱，那么只好毫不留情地违逆亲友眷属，在他们哭成一团的哀嚎声中强行离开。

如果家里的亲戚朋友实在不同意，也只好在他们的哀嚎声中强行离开。

格西金厄瓦罗珠嘉村尊者说过："虽然行为上弃离亲友，但是心里绝对不能舍弃众生，应当对他们生起大悲心，而必须断绝身体、受用的牵连。

行为上虽然必须舍弃他们，但心里不能舍弃，应该发菩提心，尤其对自己的修行和出家造成障碍的这些人，应该为他们多作回向。

否则，修法不可能成功。要斩断亲戚朋友们的牵连而去修法，当然得到父母的欣然允许是最好不过的了。即便他们再如何百般阻挠、训斥责骂、大失所望、怨声载道等，自己也不能屈服。

父母亲友同意你出家修行是最好不过的了，如果实在不同意，在出家修行的过程中，他们伤心痛苦也无济于事，你不应因此随顺他们，否则你的修行也不可能成功。

从昔日的释迦佛开始，所有的修行人都是在亲友们满含泪水中



抛下一切的，这是一种特殊的缘起。”

确实，释迦牟尼佛出家时，净饭王也是不同意，但他还是毅然决然地出家了。

格西所说的完全是根据佛菩萨们的真实事迹与亲身体验所宣说的。至尊萨迦班智达也曾经是这样说的：“不舍今生高位圆满事，永久利乐解脱无希望，愚昧欲望实则虚伪性，汝舍今生勤修菩提道。”

今天的一切名声地位、财产受用都是虚妄性的，没有任何实质，所以你应该舍弃今生，精勤修习菩提道，否则想要获得佛果是根本不可能的。

这其中明显地指出了如果不抛下今生圆满之事而期望成就解脱果位的人可以说是未见到现世欲妙的过患之愚昧无知者，他们的这种想法实际上是自以为是、颠倒是非的奢望而已。

之所以不想舍弃妙欲而想获得解脱果位，就是因为没有见到现世欲妙的过患导致的，这类人太愚昧了。

总而言之，世间上的处所、地区再如何令人感到舒心悦意，但与修行人的神山静处相比，也不及百千分之一。

真正修行人的住处，世间上的任何豪宅都无法与之相比。

依止寂静的修行处是今生幸福的根本、来世安乐的一切功德源泉。

依止这样寂静的地方，既没有今生繁杂的琐事，又可以成办来世的一切安乐，真是非常的快乐。

亲友有害无益

不仅是世间的住处不及修行人住处的百千分之一，而且修法的道友与世间的亲友相比，也胜过百千万倍。

世间亲友唯有害处，没有一丝利益。

世间的亲友虽然口头上说利益自己，其实他们只有害处而

已，不单对今生有害，并且来世害处也是无穷的。为什么这样说呢？就即生中来说，世间的亲戚朋友对自己非但无利，反而有害。当自己遭遇一点不幸时，亲友们偶然来一两次帮助你，可是当他们遭遇不幸的时候也会自然喊你来帮忙。

当你遇到困难违缘时，他们可能会来帮助，但他们遭遇违缘时，也会叫上你一起帮忙。

如果不去，那么人情上说不过去自己也不好意思，也就不得不去；

由于以前曾经帮助过你，这时不去感觉从人情上说不过去。

倘若去了，那么本来与自己无冤无仇的一些人，为了亲友，必然要与他们反目成仇，因此，自己在原有的那些怨敌上又为亲友的利益增添了许多新的仇人。

这种情况非常多，原本与自己关系还不错的人，为了亲友的关系，与他们已经反目成仇了。

一般修行人原有的仇人非常少，但假设你原先就有一些仇人，再加上为了亲友的利益而新增的这些仇人，你的怨敌已经越来越多，这样一来，不论走到哪里，你的心情都会烦躁不安，经常担惊受怕。

这样一来，凡是自己所到之处无不遍满冤家敌人，无论到哪里都会有忐忑不安、心神不宁的恐惧感，也就必定会处于心惊胆战、毛骨悚然的状态中。而且，为了亲友的财产而穷追不舍，甚至葬送性命。再有，为了田地而与仇家打架斗殴，兵刃相见，生死相搏，利矛相刺，伤痕累累，最终惨死，噩耗传来等等这一系列的事情不可避免，为了亲友也将自己宝贵的生身性命送到怨敌的手中，这种现象极为普遍，这一点我们当下通过耳闻目睹也可以证实。

不仅如此，而且，倘若自己财产富裕，亲友们贫困不堪，他们便经常可怜兮兮地说“我既无食物，也无牛马牲畜”而求助于自己，自己如果没有尽心帮助，他们就会怒气冲冲，口中





也不断说出刺耳难听的话语，让人忍无可忍。如若尽己所能予以饶益，不仅他们贫穷，自己也会由此变得一贫如洗。反过来说，如果亲戚财产比自己富足得多，地位也远远高于自己，那自己在财食方面满怀希望地求助于他们时，结果由于自己贫困寒酸，只会受到他们的轻蔑侮辱，而根本不会得到任何利益，如此也令自己灰心失望，痛苦不堪。

由此可见，无论亲友地位高低，生活贫富，都对今生无有任何利益，反而害处却说之不尽。诚如无著菩萨曾经亲口说过："如若慈爱亲友方，勤奋成办现世利，欲求利益反受害，愚人追求今生利。为解脱当舍今生，精勤修持甚深道，为利彼等远离之，静处修法极关键。"

整天与亲戚朋友在一起不会有丝毫利益，在寂静处修法极其关键。

如果自己对亲友的话唯命是从，想以此利益他们，结果非但无利反而铸成大错，危害严重。所以说，为了贪图现世利益的亲朋好友们，自己必须精进修持无上的菩提道。

为了利益他们而经常随顺，不但没有利益反而存在很大害处，因此应该远离他们并且精进修持，这一点非常有必要。

无著菩萨又接着说："富裕时逃亦紧追，衰落时追亦逃避，

世间亲人就是这样，当你各方面富裕圆满的时候，即使你不断逃避，他们也会紧紧跟着你；一旦你衰败没落、沦落到非常可怜的地步时，即使你追着他们，他们反而会竞相逃离你。

儿子亦杀亲生父，谁人信赖诸亲友？

世间人根本不讲道理，亲生儿子也会杀害自己的父亲，更何况其他的亲友，怎能真正信赖呢？

当面显露欢喜相，暗中出言不悦耳，饶益彼等反加害，愚友虽亲定欺骗。

他们当面虽然对你显露欢喜之相，宣说欢喜之词，

但暗地里经常对你百般指责，你本想饶益他们，他们反而对你百般加害，所以应该尽早远离他们，到寂静地方修持正法。

兴时笑脸口奉承，富时设法而亲近，

当你具有名声地位非常兴盛的时候，他们对你也是笑脸相迎、不断奉承，当你富裕圆满的时候，他们总是想方设法与你亲近，希望获得一点儿利益。

衰时翻脸相争论，无利护亲愚痴行。

然而，一旦你的名声财产已经衰败，他们也会翻脸不认人，与你妄加争论，因此护持亲友没有任何利益，是非常愚痴的行为。

亲多合伙夺财物，各自分离增贪嗔，紧要关头父子残，利乐亲友极困难。"

他们大多合起伙来抢夺你的财产，而各自分离的时候，唯是增上贪嗔烦恼，到关键时刻，即使父亲儿子也会互相残杀，想要真正利益他们非常困难。

我们可以深深感觉到这些教言都是肺腑之语。

无著菩萨的这些教言，如果认认真真地思维，一定会获得真正的利益。

一点不错，自己尽管曾经无数次以生命为代价饶益亲友们，可是如果仅仅一次没有帮助，那么以前无论作了多少利益都被一笔勾销，他们恩将仇报，反过来陷害自己，一会儿高兴一会儿痛苦的亲友们就像夏日里空中云彩的瞬息万变一样，一时间里反复无常。

他们就像夏日空中的云彩一样，瞬息万变，反复无常，想要取悦他们非常困难。尤其一些性格不好的人，虽然你日日夜夜帮助他，但仅仅一次没有帮助，他就会与你反目成仇，将以前的事情一笔勾销，这种现象在世间人中非常多。



就凭这一点，也是很难以维护亲友情面的，因此说，与世间的亲友同流合污那纯粹是在自讨苦吃。

因此，我们应该依止清净的地方、依止善知识努力修行。

真正的至亲

相反，善知识才是最至高无上的亲友。为什么这样说呢?

依止善知识才是真正的有福报，他才是最好的亲友。

如果亲近善知识、上师与同修道友们，他们决不会说出“我们是你的善知识，所以要为我们效力，需要到寒冷的地方去或者与怨敌作战”的话，依止他们，除了让自己修持生生世世无上的安乐以外，为了他们连身出汗水的事也不需要做，

有些上师让弟子做很多事，不过这都是有功德利益的，是为了自己和众生的利益，应该做。如果在世间亲友面前，即使做很多事情也只是增上贪嗔痴，没有任何利益。

无论何时相处都是互敬互爱、完全是增上善法的助缘，因此容易交往。

与世间人相比，上师和道友都是修习菩提心的，与他们更容易交往。

如若亲近他们，则有重大意义。

依止善知识多年以后，你的所作所行也会在不知不觉中有所转变。

也许有人心里会这样想：那么，依止上师不是也需要承侍上师等经历苦行，而且为了上师舍弃生命也在所不惜吗?

有人这样想：我在依止上师的过程中，也需要做很多苦行，而且为了上师，即使舍弃生命也可以，这与世间人交往不是没有什么差别吗?

札嘎仁波切回答说：为了上师行持苦行，可以消除自己无始以来的罪障，而且为了上师舍弃生命可以圆满多生累劫的功德和资粮，但为亲友做事不会获得任何利益。

有这种想法的人是由于未经详细分析、不了知如是而行的真正目的所导致的。实际上，恭敬承侍上师甚至历经粉身碎骨的苦行，在紧要关头，为了上师而不惜付出自己的生命，这些都是为了净除自相续中的罪障、积累广大资粮而做的，其实完全是为了自己究竟的利益，丝毫也不是为了上师。

真正来讲，这样的苦行不是为了上师做的，你为上师苦行、为上师做事情，全部是为了遣除相续中的罪障、积累广大资粮而做的。

有些人说：“我给上师做这个、给上师做那个……”实际都是为了他自己的利益，为上师丝毫的事情也没有做，也许对众生有一些利益，尤其是具足法相的上师，他自己不会有任何事情，完全是为了利益众生。但是不具法相的上师，整天为了自己的名闻利养，让弟子奔波忙碌，这样有没有利益就不好说了。

真正的善知识，他的所作所为就是为了利益众生，作为弟子也应该尽心尽力为上师做事情。所以应该分析，看你做的是不是上师个人的事情，如果是上师个人的事情，你不苦行也可以，但直接间接就是利益众生的话，大家还是应该尽量地做，这样依靠上师所作的事业，力量也是非常大的，可以遣除罪障、圆满功德，非常好。

如果依止法友上师善知识以及同修道友，不必说能成办后世的广大利益，就是当下身体也不需要经历磨难，心里也不需要承受负担，心情愉快，怡然自得而住，幸福圆满无与伦比。

与世间人相比，依靠上师、道友做事情不会有任何负担，心情是非常愉快的，根本不会痛苦。

最好的仆人

世间上的人们的眷属仆人成群，队伍庞大，可是与修行人比起来差之千里，

世间有些人的眷属仆人确实非常多，但却根本无法与修行人相比。

修行人既无眷属也无侍者，自己作自己的仆人，这才是最殊胜的眷仆。

这里的眷属不是指传法弟子，而是在自己手下做事情的这种眷属。

作为修行人，生活各方面如果能够自理，那自己做自己的仆人是最好的，如果真的有一些仆人眷属，依靠他们不但得不到利益，反而会影响自己的修行。

如若依靠世间的眷仆，则会中断自相续中的善法，如此势必会障碍现见真正实相之义，自相续中对轮回的过患原已生起的厌离心也会殆失不遗，最终到了大限来临之时因为无有正法的悲哀而在忧愁叹息、遗憾不已的心情中痛苦而死。

对于这些眷属仆人，总是要照顾他的情绪、看他的脸色，自己原有的一点儿慈悲心、出离心也会毁坏，真正大限来临时，由于不具足正法，一辈子只是与这些人一起混时间，最终只好在哀嚎声中死去。

《入行论》云：“魔使来执时，亲朋有何益，唯福能救护，然我未曾修。”

在死主魔王来临时，所谓的亲戚朋友对自己有什么帮助呢？一点帮助都没有。本来修行正法可以救护自己，然而却一点都没有修行。

如若依靠自己的眷仆做许多事情，那么他们的愦闹散乱就会使自己的心不能够一缘安住于远离沉掉的寂止中，不能一缘安住，也就无法使胜观的基础寂止达到极为稳固的程度，如此胜

观当然就不可能成就，修不成胜观，也就无法断除自相续的烦恼，可想而知，过患有多么的严重。

这些亲友眷属经常依靠很多琐事来打扰自己，根本无法静心安住。我们无始以来的烦恼特别强大，必须依靠胜观智慧断除，但是无法一缘安住的缘故，也就根本不可能生起胜观的智慧。

一般身体太差的话也没办法，但只要自己能够自理，就不要找各种各样的眷属仆人，不然身边有个人，无论如何都会浪费很多时间。现在我们这里，尤其女众，洗衣服的、搬牛粪的、提水的，这样实在没有必要，自己还很年轻，一桶水都提不动的话，那你干啥子嘛？太懒惰了！

当然，你们自己有福报，这样尽情享受，我也没有什么嫉妒心，不过，过一种比较平凡的生活还是比较好，很多堪布活佛也是自己做事情的。一般来说，懈怠的这种习惯特别不好，自己应该想一想：那些所谓的眷属、仆人，对自己到底有没有帮助？

倘若自己对于世间愚夫的所有眷属都过于仁慈，那么他们反倒对你不屑一顾，假使自己过于蛮横，他们也会对你恨之入骨，进而恶言相骂，诋毁诽谤，甚至干脆不呆在你的跟前而跑到别人那里当作下属，任人使唤，

如果性格特别不好，经常骂他们的话，那他们就会跑到别人那里提水……这种现象也有。

以诸如此类的事情将相续搅得心烦意乱，自心的烦恼过患不可抵制地增长，并造下各种各样的罪业，所以说，与其依赖俗世的眷属，不如自己充当自己的仆人，这是再殊胜不过的眷属了。

依靠世间眷属没有利益，还是自己做自己的仆人、自己做自己的老板。确实是这样的，人特别多的时候，在吃饭的问题上都会争论不休，他想吃白菜，你想吃萝



卜，一顿饭都吃得不开心。最好是一个人，想吃什么就吃什么，不用听别人的。

自己作自己的仆人无需维护情面，也不必担忧因衣食而令眷仆心怀不满以及不听吩咐的问题，又不用担心他们的美言恶语扰乱自心，这样一来，既方便又不会积累罪业，同时也符合前辈先德的做法，有不可估量的利益与功德。

没有眷属的话，即使不想吃饭也是可以的，但旁边有个人，观点上总会有不同的地方，还是挺烦的……

伏怨护亲

世间上的伏怨护亲与修行人的伏怨护亲有着本质的差别。世间俗人的怨敌，如果制伏杀死一个，那么他的子孙后代以及亲戚朋友等又与你结成仇敌，结果仇人会越来越多，怨敌永远消灭不尽。

对于世间上的怨敌，你杀了他，那他的儿子、兄弟全都会过来替他报仇，就像《入行论》所说："顽敌如虚空，岂能尽制彼？"

可是修行人却截然不同，我们所谓的怨敌就是烦恼，如果调伏一个烦恼，则大多数烦恼都将被压制。

世间人经常会说："这个人害我，那个人也害我……"修行人不是这样，他们没有其他的怨敌，只会说："烦恼太讨厌了、睡眠太多了，怎么对治呢？"世间人的怨敌都是在外境上，但修行人除了烦恼以外，没有其他的怨敌，而且，通过中观、大圆满的方法，将贪心、嗔心转为道用，所有的烦恼都是可以制伏的。

世间人的怨敌暂时被制服，但他们还是重整旗鼓，当获得一定的实力以后，便会卷土重来，再度向你进攻。而烦恼的怨敌与之完全不同。《入行论》中云："常敌受驱逐，仍可踞他乡，力足旋复返，惑贼不如是。"

世间的敌人，虽然暂时已经打败了他，但不久的将来就会再度侵犯你。烦恼的怨敌不是这样，在你真正认识到它的本质之后，可以从根本上断除。在座的很多人，通过中观、大圆满等方法已经认识了烦恼，虽然还没有彻底断除，但烦恼的力量也是非常微薄的。

正如其中所说，一次摧毁烦恼的敌人，从它再生的能力来看，绝对是一去不复返。

很多经论中都说：只要你真正认识到烦恼的本性，它就会一去不复返，再不会侵害你的。

修行人的怨敌如若一次调伏，必然已经服服帖帖，这样修行人很快就会大获全胜，而世间上的人们却永远也不会战胜敌人。

世间上最大的英雄，为了防止敌人的复仇也是整天带着刀，这又算什么英雄呢？有些国家的战争已经打了七、八年，却还是没有结束，如果能用佛法来解决该多好哇！

对于世间的亲友，无论如何尽心尽力地维护，也没有一个心满意足的时候，到头来，亲友反目成仇，甚至可能残忍地断绝自己的性命，以贪心护持亲友除了造恶业以外毫无善法可言。

世间的亲友，不论你怎样维护他们，都只是在增长他们的贪心而已，不会有心满意足的时候。

而修行人的所谓亲友就是普天下的所有众生，由于对一切有情均是无有贪嗔之心、一视同仁，以大慈大悲心予以救护，致使所有的众生都不胜欢喜，并且喜爱善法的天神们也会竭力庇护以免遭受违缘，又不会受到毒物与兵器的威胁，心情经常处于安乐无比的状态中，无勤之中心想事成。即便是今生中未能解脱，但死后也会转生于梵天界中，获得慈法八德。

世间人与修行人的亲友是不同的，修行人的亲友，是包括蚂蚁以上的一切众生，如果只是执著自己的亲

人，根本不管其他众生的话，那不是修行人的行为。

如《宝鬘论》中云：“人天将欢喜，彼等亦护之，不为毒刃害，恒常具安乐，无勤成诸事，虽未得解脱，亦生梵天界，获慈法七德[16]。”

在对众生修慈心的同时，自己也会得到广大的功德利益。同样，通过修悲心也能获得速成佛果的功德利益。经中云：“何者若有头颅具寿命，何者有悲心具菩提心，何者有菩提心具佛果。”谁人对众生有一颗无伪的慈悲心，自然会获得经中所说的功德。

有头颅的人就会有寿命，同样，有悲心就会有菩提心，只有具足菩提心才会获得佛果。

佛经中说没有头颅的人就没有生命，慈诚罗珠堪布在《前世今生论》中说：这是从总体而言的，个别众生没有头还是可以存活。《悲惨世界》中也讲到了“一只蹒跚行走的无头龟”，这是特殊而言的。

世间人因为执著自方而以贪心维护亲友，对自己而言，不用说是获得功德利益，反而只会以所积累的弥天大罪，在后世中堕落到地狱中去。

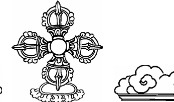
希望你们看一下《菩萨宝鬘论》、《佛子行》、《中观宝鬘论》，发愿在相续中一定要生起无伪的菩提心。当然，没有菩提心做善事也有功德，但功德不会很大，修行人以菩提心和慈悲心摄持所做善法是非常重要的。

修行人本着慈悲为怀的宗旨救护六道的一切众生，因此非但无有过患，反而能获得巨大的功德，最终必定成就佛果，哪里还有比这更大的利益呢？简要地说，世间人的伏怨护亲实在无法与修行人的伏怨护亲相提并论，它们的本质有着天壤之别。

[16] 前文讲到“慈法八德”，此处是慈法七德，现译《中观宝鬘论》中说：“人天等慈爱，彼等亦守护，意喜身乐多，无有毒刃害，无勤事得成，感生梵天界，纵然未解脱，亦得慈八德。”望有智者详加观察。

我们不是世间人，而是修行人，修行人应该做的事情，这里已经讲得非常明确了，大家应该尽量做到。



八　弃离恶友

总的来说，要断绝眷属仆人等所带来的一切愦闹，尤其是绝对不能亲近像毒物般的恶友。

总的来说，修行人在身心等各方面应该保持清净，不要因为亲友眷属耽误自己的修行时间，尤其是如同毒物般的恶友一定要远离。

下面是应该远离的九种恶友。

大善知识博朵瓦的传记《美丽的莲花》中写道："破戒毁誓着魔及女人，见行不同追求现世利，秉性恶劣愚笨贪欲大，亲友等诸恶友当弃离。"

博朵瓦其实是笔名，他的真名叫宝明。据说博朵瓦格西是十六大阿罗汉雷登得瓦的化身，他在藏传佛教的后弘时期作出了非常大的贡献。

对于此处所讲的九种恶友，不管什么身份的人，都需要尽快远离。

意思是说，破戒者、与上师和道友背道而驰的破誓言者、鬼使神差被魔左右者、亲近女人者、见解行为不相一致者、唯一贪图今生不求来世利益者、秉性极其恶劣难以和睦相处者、过于愚笨自心不向正法者、自私自利心极大之人以及亲友等全部属于恶友。

如果想做一个清净的修行人、出家人，就千万不要与这样的恶人交往。

如果与他们进行交往，则罪业自然增长，善心必然丧失。除此之外，根本也不存在张着大口、獠牙毕露、双目圆睁、手持利刃的其他恶友。

与他们整天交往的结果，就是善业灭尽、罪业增长。实际真正张着大口、獠牙毕露的恶魔根本不会危害你，就是这些恶友对你的损害最大。一般在寂静地方想要远

离这些恶友非常容易，但在大城市里就很难说了，因此，修行人千万不要轻易离开寂静的地方！

其一、不能与破戒者交往，因为破戒之人，他自己最初不重视戒律，行为放荡不羁，长期串习而导致戒律沾染过患。

破戒者，不论居士还是出家人，有些人对戒律根本不重视，从来不防护身口意三门，这样一来，相续中很多恶劣的习气成熟之后，必定会染污自相续。

诸如他们平时就违犯四根本戒，作恶多端，根本不警惕劣行；

平时不守护戒律的这些人，根本不对自己的行为进行约束。

口中也是说说笑笑，谈论歌舞、冲突、经商、君主、大臣、土匪、盗贼、军事等各式各样的话题，以此消磨时光；

他们从来不对修行方面的教言进行探讨，整天讲歌舞等有关贪嗔痴的话题。

平时与其他人接触时，修行好不好可以从他的言谈举止当中看出来，有些人整天讲世间的话题，除此之外，有关出离心、菩提心方面根本不提，因为在他内心当中根本没有这方面的串习。

因此修行人注意在相续中串习菩提心、出离心非常重要。

心里也充斥着贪嗔痴的分别妄念。可见三门不护罪行，放逸无度，无有惭愧，身语意成了装满罪恶的仓库。

有些人表面似乎在修行，但他相续中一点儿出离心、菩提心的功德都没有，整天在贪嗔痴傲慢嫉妒方面打转转，他的身语意就像是堆满恶业的仓库，一点一滴的功德都不具足。

平时应该观察自己，使自己成为一个真正的修行人，尤其想要生起出离心、菩提心的功德就一定要祈祷上师，以前文殊菩萨在宗喀巴大师前显现时，宗喀巴大

师问："使自己成为修行人的窍诀是什么？"文殊菩萨说："平时祈祷上师、本尊，遣除罪障、积累资粮，经常阅读大论典，只有这样，你的相续才可以变成修行人的相续。"这是文殊菩萨给宗喀巴大师的教言，大家记住了吧！

所以经常祈祷上师本尊，遣除罪障、积累资粮，使自己成为一个真正的修行人，不然自己已经成为一个装满贪嗔痴的大口袋，这样实在没有必要。虽然我自己也不算什么修行人，但依靠佛经论典的教义以及高僧大德的传承与加持，对于哪些是修行人、哪些不是修行人还是很明确的。

所以，自己如若与这样的破戒者交往，那么也不可避免地沾染上他的卑劣行为，最后也将落得个破戒的下场。即便是偶尔与他们来往，也会使戒律清净的良师益友心中不悦，以谴责的口吻说："此人喜欢破戒者并与之交往，由此可见他必然逃不出破戒的下场。"并且心里也不再接受他了。

经常与不守护根门的破戒者行住坐卧、吃吃喝喝，人们也会对他议论纷纷："这人现在看来戒律还比较清净，但经常与这些破戒者交往，恐怕他渐渐会破戒的。"而且心里也开始舍弃他。

还有什么比这更令人感到追悔的？佛陀曾在《呵责破戒经》中义正词严地呵斥说："必须像丢弃狗尸一样远离破戒者。"

佛陀在经典中说：对破戒者应该像丢弃狗尸一样尽快远离。

破戒者当中应该有两种人：一种人对前世后世、业因果一点儿不在乎；另一种人虽然以业力现前破了戒，但是愿意诚心忏悔。从别解脱戒的角度，对前者确实应该像丢弃狗尸一样尽早远离。

《蓝色手册释》中也说："如若食用破戒者的食物，则被他的

冒渎晦气熏染而不能思维正法。

本来你的修行还不错，但经常与破戒者交往的缘故，受到了他的恶劣习气的加持，从此以后修行也很难成功。

我曾经去拉萨时吃了破戒者坡凑瓦的一点食品，结果涅热巴说：'对你的修法来说，再没有比这更大的障碍了。'

藏传佛教对与破誓言者交往非常谨慎，认为吃了他的食物也会染污自相续，一般对破小乘戒的人不会这样对待。

格西雅嘎巴和一位朋友，与一个破戒之人同宿在一个小屋里。格西雅嘎巴禁语默诵经典，夜里梦到那位朋友与他本人的肩上都染上了黑点，他将自己的污点擦干净后发现他的朋友还未擦拭，于是对他说，你应当诵一会儿经。仅仅在曙色升起时与破戒者同住一屋檐下，则堕入地狱。因此当格外小心谨慎。"

有些论典中说：与破戒者同住，将于八万劫中堕入地狱。《宣说轻重罪业经》中说：即使犯了五种堕罪中的轻罪，也会于八万劫中堕入复活地狱。即使犯轻罪没有忏悔，也会在八万劫中感受复活地狱的无量痛苦，根本戒与重罪更不用说了。

作为凡夫人，细微的戒条都不犯也很困难，但有些以业力现前，连根本戒都会犯，不管怎样，犯戒之后一定要诚心忏悔，否则后果非常可怕。

正像这其中所说，再没有与破戒者相处更危险的了。

最好不要接近破戒者，否则，自己也会染上他们的晦气。

其二、如果与破誓言、着魔者交往，自己也会中上破誓晦气，从而病痛萦身，恶缘灾祸等不幸之事屡屡出现，并且后世只能沦落到恶趣之中。为何这样说呢？诽谤上师，殴打师身，诋毁恪守同一誓言的道友，嗔恨善法，将上师的教言置之度外，



而表面上却冠冕堂皇地说我在精勤做其他的事，此等破誓言之人其实也就是被魔左右者。

破誓言者实际就是着魔者，因为没着魔的话肯定不会破誓言的。世间上很多人都是这样，他们私底下毁谤这个上师、那个上师，对善法根本不屑一顾，表面却经常说："我在发某某心、做某某事情……"

以往因为毁坏誓言而投生为妖魔鬼怪的众生喜欢破誓言者并对他鼎力相助。

这些破誓言者虽然表面在做一些善事，实际却嗔恨道友、诽谤上师，真正是已经着魔了。

此外，对正法造违缘的所有恶魔也予以帮助，使他做背离正法之事顺利，因此将破誓言者称为被魔左右者。

为什么说破誓言者其实就是着魔者呢？以前毁坏誓言而投生为鬼魔的人，非常愿意帮助这些破誓言者，如今世间中有许多危害佛教的鬼神也会对他们帮助，因此他们就是着魔者。

有时遵守因果的誓言不一定很顺利，但破坏誓言的人，事业非常顺利，因为暂时来说，很多鬼神会帮助他们，但从长远来看，他们的前途与事业都不会成功的。

他们就成了历代传承上师教言下具有势不可挡威力的护法神所降伏的对象，自己如若与他们为伍，那么上师、僧众以及护法神都会不高兴，也会对自己严惩不贷，以致身体遭受病痛折磨，精神癫狂发疯等，

对这些破誓言者，只有依靠上师、护法神降伏。因此，如果经常与他们交往，所有的上师和护法神都不会高兴，这样一来，你也会受到护法神的惩罚——身体出现疾病、精神发生癫狂等，会遇到很多违缘。

国外的个别人说："你们不要修密宗，不然会发疯的。"这是没道理的。但已经进入密宗却没有如理如法

地修持，经常泄露秘密、诽谤上师、毁坏誓言，确实很有可能会着魔。因此，进入密宗以后先不着急修甚深的法，应该把基础法打好。宗喀巴大师的《菩提道次第论》中说：自相续中若想生起功德，首先要积累资粮、遣除罪障，而修习这两者的所有方便法可以包括在七支供当中。以前萨卡瓦格西到贡塘仁波切那里去，他问："生起菩提心的最好方法是什么？"贡塘仁波切说："遣除罪障、积累资粮。"

大家在相续中一定要对密法生起正见。现在很多人喜欢形象上的道理，但这是不稳固的，首先修习五十万加行，在质量、修量上都达到圆满，这样比较好。不然表面虽然是个修行人，实际对上师三宝一点儿信心都没有，对出离心、菩提心也不希求，却对世间的名声财物百般执著索求，那是非常可笑的。

以前博朵瓦格西讲了一个比喻，有个人住在其他人家里，当时吃了非常丰盛的晚餐，后来因为消化不了，特别想吐，但因为吃得太好了舍不得吐，就用绳子把自己的脖子绑起来，主人问他："为什么把脖子绑起来？"他说："吃了那么好的食物，怎么能吐出去呢？"博朵瓦格西说："世间八法就是这样的，本来是应该吐出去的东西，但却总是舍不得吐。"

并且修法过程中也是出现莫大的违缘魔障。不用说违背上师教言、与同修道友彻底不能和解的严重破誓言者，就算是稍有不和的人也应当像对待毒蛇一般不能与之共处，必须远离。

不要说完全破誓言，稍微对上师、道友有些不满的话，就应该尽快远离。现在很多人说自己的修法不顺利，这可能就是因为你对道友、上师不恭敬造成的，这其实已经直接对你的修行制造了违缘。

其三、如前所说，作为出家的沙门绝不能亲近女人，甚至连目视一下也不允许。因此，必须断绝与他们亲密交往。

作为出家沙门，亲近女人是一种非常大的障碍；女众出家人也是这样，亲近男众会给自己带来非常大的违缘。

其四、所谓的见行不同的朋友是指自己喜爱善法并行持，而他却热衷于罪业；自己喜欢高尚行为，而朋友却喜好放荡行为；自己在上师前听受正法，他却行持与之相反的非法并且行为举止与上师道友不相一致，上师道友外出行走时，他安住不动，上师道友们安稳而住时，他反而到处奔走，坚决不能与此类行为不同之人交往。

与自己见解行为不相同的人一定要远离，不能接触。这里指的是，自己喜欢行持善法，经常闻思修行，而这位朋友却热衷罪业，比如自己依止上师听闻佛法，依止寂静地方，他的行为举止却与上师道友完全相反；上师要求大家共同闻思修行，他却把自己关在屋子里，谁也不理睬；上师要求住在家里面，不要出外行走时，他却偏偏招摇过市，四处找人串寮。

我们应该看一看，哪些人与上师道友的行为不相合？如果确实不相合，说明他就是恶友，不应与之交往，否则自己的善根也会毁坏。

这与《现观庄严论》第四品中所说的修加行时的过患有四十六种魔业意思相同。

《现观庄严论》中讲到了四十六种魔业，其中针对上师与弟子之间的魔业，比如上师愿意讲法、弟子不愿听法；弟子愿意听法上师却不愿讲法；上师好心批评弟子，弟子却心生嗔恨。这里所讲观点与四十六种魔业基本相同，与上师的行为不一致的人，如果与他经常接触，自己的行为也很容易与上师相反，这样一来，自己的修

行也会一落千丈。

倘若与违犯僧众法规之人相处，非但不能增上善法，反而会使嗔恨等罪业日益增盛。

如果经常违犯僧众规定、不听上师言教，不但善法无法增上，而且还会使各种罪业与日俱增。

这个问题比较严重，一般人多的时候会出现各种各样的人，有些人的行为言词经常与上师相反，这样与他交往很危险，自己的行为也会逐渐改变。

其五、与贪图现世利益之人哪怕仅共住一顿饭的时间，从他的言谈中就能明显地听出，

第五种是贪图现世利益的人，与这类人仅仅吃一顿饭的时间，也可以从他的言语中听出他对亲友如何贪爱、对怨敌如何嗔恨。所以一个人的修行好不好，在很短时间内就可以看出来。

无论从任何方面来说，都是亲友眷属的苦乐如何如何、我是怎样尽心尽力帮助他们的，片刻也不暇安住，

特别贪爱亲友的人，经常口中会说："我的亲友如何如何、朋友如何如何。"根本听不到有关闻思修行的任何话语。平时我们一定要加强修行方面的串习，因为人的修行境界是可以通过他的身体和语言显露出来的。当然，如果相续中没有悲心、智慧，那在他的身语中也就不会表现出这方面的功德。

口中总是说："为了父母必须前往，为了妹妹、侄女也不得不去，为了亲朋好友等需要去。"对自方说的全部都是贪爱的话语。又听他说："其他的某某人对我的家人从不做好事，而且对我本人也不做好事，对亲友也没做过好事。"对他方说的全是憎恨的言词。

他在寂静道场中一刹那也不安住，经常为了这个、为了那个跑到外面去。现在很多人都是这样，自己不好

好闻思修行，整天东跑西窜，不是为了自己就是为了他人，根本不好好修行。

你们也许认为《札嘎山法》很好懂，但我觉得它的内容非常难懂，真正以每句话衡量自己时，作为一个修行人都会感觉特别惭愧："我这个修行人是不是这样呢？"希望大家对这部法一定要经常看、经常思维，不要听完之后就全部还给上师了。

他不仅自己不行善法，而且长期这样影响别人。听他说的都是些贪爱憎恨之类的话题，如此一来，自相续贪嗔散乱分别妄念纷纷增盛。

我们都是凡夫人，如果经常有人在旁边说些贪嗔散乱的语言，自己的相续也会渐渐随着这些分别妄念而转，无法自己。

因此说追求现世利益之人是恶劣之友。

应该了知，整天为亲朋好友奔波忙碌的人就是真正的恶友。

贪图现世利益之人与在家俗人有什么差别呢，虽然形象上是出家人，也无有益处，他们的心里所忆念的、身体所做的无一不是为了本乡本土、亲戚朋友、财产受用、伏怨护亲。

有些人，从形象看确实是个出家人，但他对世间非常贪执，其实已经与世间人没有什么差别了。你表面保持出家形象，实际却像世间人一样，身体所作、心里所想、语言所说，没有一样不是为了伏怨护亲，整天为了获得名利地位四处奔走，这样又怎么可能获得任何功德利益呢？

外表虽然身着僧衣，其实内心全是贪亲嗔敌的纷繁杂念，甚至连在家人也比不上，而且他的斑斑劣迹那些在家人也十分清楚。

有些在家人非常善良淳朴，他的一言一行根本不愿

意做没有意义的事情，但个别出家人连比较淳朴的在家人都不如。

我们不应该只是外在的形象出家，应该想一想：真正内心当中是不是已经出家了？如果整天为家庭、亲友忙碌的话，其实你根本没出家，还不如那些在家人，这些忙忙碌碌的在家人对于做功课、修法也是非常精进的。

可是，现在像我这样根本不如善良在家人的出家人肯定特别多。

他的家人以及亲友们发生一点点不幸之事时，经常会说："这件事需要去问一问我们那位住在寺院里的出家人，去喊出家人回来。"实际上，他们这样做并非是因为那位出家人心地善良，而只能说明他对亲属的贪爱以及对仇人的憎恨极为强烈而已。

他们经常找你的原因，并不是你的修行特别好，而是了知你内心的贪心、嗔心特别强烈，对世间上的事情特别关心，因此才会三番五次地去找你。

作为一个清净的修行人，除了闻思修行以外，对在家人的琐事最好不要参与，这才是出家人的行为。

通常，在家俗人与出家僧人从本分上而言，出家人已经彻头彻尾舍弃俗事，出家为僧，他们在财产方面可以说一无所有，既不务农也不经商，又无债款本金所得利，按理说在家人要对他们上供生活资具。

自古以来，出家人与在家人本质上就存在很大差别。按理来说，出家人只要清清净净地修行，然后由在家人提供一点儿生活资具就可以了。

可是当今的时代，已经完全颠倒错乱了，那些在家人整天无所事事呆在家里，经商务农、伏怨护亲等什么能力也没有。而寺院中的出家僧人们却要帮助他们种地、经营、与敌人打架，还要帮助他们向官员们请示，总是为亲友们忙前忙后，尽力饶益。

原本出家人应该在寂静地方静静地闻思修行，不能

参与世间的琐碎事情，而在家人应该操心世间的繁杂琐事。现在却已经完全相反了，那些在家人整天呆在家里无所事事，寺院里的出家僧人反倒四处奔波忙碌，帮助在家人管理工商农牧。

这种现象在当今末法时代非常多，尤其是现在，比如藏地的牧民，出家人经常会帮助他们放牧；在农区，春种秋收的时候经常会见到出家人的身影在田地里忙忙碌碌，这种现象非常不如法。

由此来看，身为出家人不能坐在修行者的行列中，反而需要养活那些在家人，就好似转轮王降低到牧童的位置上一样，在佛教中再没有比这更难看的事了。何时何地也不能接触这些徒有其表的形象出家人。

出家人有出家人的事业，他们应该好好地呆在寺院里闻思修行，除此之外，经常操作在家人的事业是不合理的。但有些出家人习气比较严重，特别喜欢穿在家人的衣服、唱在家人的歌。还有些出家人喜欢带着孩子，这样确实不好，是非常不吉祥的，如果你经常这样做，可能你以后真的会这样抱着孩子的，不是一件好事。

作为修行人、出家人，还是应该精进地修行，如果出家人没有坐在修行人的行列中精进闻思修行，反而特别喜欢在家人的行为，那就像转轮王去当牧童一样特别可惜。出家人的行为是非常高尚的，不要去学一些低劣行为。

现在世间上的人们特别贪著钱财、名声，他们根本不了知诸法的实质，修行人如果没有生起真正的无常观，那想断除诸如此类的行为也很困难。宗喀巴大师说："如果相续中生起了人身难得和死亡无常的观念，那此人一定会精进修持。"大家都知道，释迦牟尼佛最后涅

槃的时候，在萨拉树[17]下一边做狮子卧式一边说："诸法无常。"这是他来到人间转法轮所说的最后一句话，这既可以说是释迦牟尼佛的遗书，也可以说是对我们最后的教言。

因此没有生起无常观的话，无论说得多么好听，你的修行也不会成功的；如果能够生起无常观，对上述这些恶友也就根本不想去接触。

其六、人格不好也就是指秉性恶劣。作为修行人秉性善良十分重要。如果性情恶劣，那即便是信心十足、智慧高超也无济于事。

即使世间人也是非常重视人格，对学佛的人来说，人格就更加重要了。

善知识博朵瓦对前来依止的人首先要向其他人打听道："他的人格如何？"有人如实汇报说："此人人格虽然平常，可是智慧却是出类拔萃的。"这时，格西会毫不客气地说："我实在不愿意因为弟子下堕地狱。现在让那人背起包裹赶紧离开。"

博朵瓦面前经常会来很多人，这时尊者首先会打听他的人格如何，如果说："他人格平平常常，但智慧却非常好。"间接说明这个人的人格不是太好，这时尊者经常会让他马上离开。

如果别人介绍说："此人秉性倒是不错，容易和睦相处，但是信心不足，而且智慧也浅薄。"格西便会说："信心是有为法，可以生起，对于智慧浅薄这一点，我有办法让他学好，但这也要靠他自己精进。"

信心和智慧都是有为法、无常的，如果没有信心，就经常看上师传记，平时精进修持，这样一来，渐渐也会有信心的；如果智慧浅薄，只要他自己精进，上师再

[17] 萨拉树：即娑罗双树。佛在拘尸那拉城，阿利罗跋提河岸边的婆罗双树间入灭。

拿一个"棍棒"在旁边看着他，他的智慧也会增上的。不论智慧还是信心都有办法增上，但人格不好的话，就很困难了。

噶当派所有的高僧大德都对人格特别重视，他们认为，就像无法使黑炭变成白色一样，人格不好的人是没有办法改变的。法王如意宝在《忠言心之明点》等许多论典中也着重强调了人格的重要性，因此希望大家人格一定要稳重，与大家要和睦相处。不然人格不好的人，吃一顿饭的功夫就会大打出手，说句话的功夫也是竖眼横眉，来了没几天，已经跟许多人打过架，这样的人千万不要与他接触。

所以说，人格的好坏非常关键。

修行成不成功，关键看人格好不好。如果人格不好，即使一两天当中假装修行，最终也不一定会成功的。

假设是一位秉性恶劣之人，那么暂时虽然对上师与正法可能有一点信心，可是当上师严厉地呵责他不合正法的所作所为以及道友们好言相告说"这应当做，这不该做"之时，他便会暴跳如雷，怒不可遏，对自己的错误根本不看成是过失，

一般人格好一点儿的人，别人指出错误时，他一定会虚心接受的；人格不好的人，他暂时对上师和正法有一点儿信心，但只要上师稍微批评一下就特别不高兴。

反而认为上师或这些道友不喜欢我，他们有偏袒之行，以此生起邪念，进而反抗上师与诸位道友，并向自己的兄弟亲友们添枝加叶地诉说："上师与这些道友对待我如何不公平、不合理。"

这种现象特别多，对上师和道友的批评，不但他自己不接受，而且会在自己的亲戚朋友中间到处宣扬。

他的那些亲友们也偏听偏信，认为上师与道友们就是与他不和，从而退失信心，顺口说出各种各样的难听话。

由于他们不懂什么道理，听了这个人的话以后，也

开始认为上师不公平。

当时，如果上师心平气和向他们解释说："事实不是这样的，他既违背了佛陀制定的戒律，又违犯了僧众内部的纪律。"尽管苦口婆心地给这位品质恶劣者讲道理，但因为那人心术不正，一口否认他有如是的罪过，而且说起话来也都是虚伪诡辩之词，再加上他的亲属们对佛陀制定的戒律与僧团内部的纪律也是一窍不通，所以无论如何解释，他们也没办法理解。

以前我们多芒寺有个破戒的人，他对帝察活佛非常不恭敬，后来上师批评了他，他回去便对自己的亲戚朋友说："上师对我如何如何不公平。"这些人根本不懂佛陀制定的戒律、寺院的纪律，因此也跟着他诽谤上师、毁谤正法，造下了很大的恶业。后来他们当中很多人也是出现了非常不好的事情。

确实，人格不好的人经常会给上师、道友带来很多不方便，也会给僧团带来违缘。

以诸如此类的事屡次搅扰上师与僧众的心，何时也不能与这种恶劣之人交往。

人格不好的人经常给上师增添麻烦，任何时候都不要与他们交往。

所谓的人格不好概括而言，也就是说心不正直。心不正直就是说心术不正。

心不正直的过患相当大。麦彭仁波切在《二规教言论》中讲到："若于过失不知错，尔时彼人常犯错，如是重蹈覆辙者，则灭前有之诸德。"我们当中有些人，已经非常明显地犯了错误，却自认为瞒过了所有人，从来不知改过。

心术不正之人本来自己不好，却偏要坐在好人的行列里，对于自己具有的恶习总是千方百计地隐瞒不露。

自己本来有很多不好的习气、过患，已经犯下了非



常严重的错误，但是担心受到批评，想方设法地隐瞒，然而你肯定不能长期隐瞒下去的。

他的心性本来不好，却习惯于大模大样地坐在好人的行列中，这是前世的同行等流果，因此很难改变，也就是人们常说的江山易改、本性难移。

为什么有些人的恶习特别难改？就是生生世世的等流果造成的。

这个道理确实非常好，由于他生生世世当中都是做这样的坏人，肯定特别难改的。

如果不直截了当地指点说："你以为自己很好，实际上根本不好，你有如是如是的缺点。"那么无法令他改头换面；如若开诚布公地指出他的过失，那他又会不承认自己有这样的过失；

对一个好人，如果说："你的这种做法很不好，你还是应该做一个正直的人。"他就会马上改正。但是面对一个恶人时，如果不指点出他的错误，也就无法改正，但给他指点出来的话，他又不会承认。

如果不予以指点，那么要改变这种人，上师以及僧众们实在无能为力。这期间他也一直是扰乱自他相续，积累罪大恶极之业。

坏人做了坏事以后，当场指出来他也不承认，因此事情总是无法解决，非常麻烦。如果是个好人，即使犯了一些错误，他也会很快承认，事情非常容易解决。

好人、坏人在这方面确实存在很大差别。

这种人自己本无功德，别人必须要当作他有功德，否则他便会心生嗔恨。上师对他也要这样，本无功德当作是有，如此他的相续中根本不会生起新的功德；

对于好人，即使他相续中没有功德，上师也有办法让他生起功德；但如果自认为非常了不起，即使上师也对他无可奈何。

他本来有过失必须当作没有，否则，他也会气急败坏，因此上

师也不敢直言不讳地说"你要断除这种过失"，由于谁也不敢说，以致于他的相续中原有的过失一直保留着，而且在此基础上还会产生许多新的过患，最终只能是罪业越来越深重而已。

连上师都不敢说，道友更是不敢说，如此一来，他在上师面前已经成了一个罪业越来越深重的人，根本不会有任何进步。

此类人恒时毫无功德而言，就像罪恶的仓库一样，即使住在上师座下与僧众团体里也不会有一点一滴的上进。

这种人，相续中各种各样的罪业没有一个不具足，而少数善法的功德却无法找到，非常贫穷。有些坏人已经在这里住了五六年、七八年，但闻思修行方面一点儿都没有增上，在扰乱上师和道友的心的这方面，力量却非常强大。

人格不好的缺点谁也无法改变，如果心术不正，那么相续中也无法生起信心、精进、智慧等一系列的功德。由于心不正直，自私自利心极为强烈，以致于从来不考虑遭受轮回与恶趣痛苦的逼迫以及痛苦之因的集谛——充满自相续的深重恶业烦恼。

由于自私自利的心特别强烈，他既不会想到痛苦也不会想到痛苦的因，原本无始以来的恶习就特别严重，现在依靠我慢烦恼更加深了这些恶业。

因为他们总是自我感觉良好，而根本认识不到自己的烦恼业障，也就不会精进予以净除。

有些人的烦恼过患确实特别多，但是上师、道友都不敢说，因为一说你就会生气。长此以往，你自认为还不错，因为上师、道友从来没说过自己的任何过错。实际并不是这样的，只是别人不敢说而已，并非你没有过失。

自己最好能够认识到这一点，听取上师、道友的建议，改正自相续中的过患，这样一来，你相续中也会生起殊胜的功德。

因此，这种人从不修持正道，也不希求灭谛，原本对四谛及业果的信心也丧失无余，并且不会重新生起，反而以善良自倨，对自己的过患全盘否定，当然也就不可能有精勤断除罪业的愿望了。

这种人数不胜数，所谓的正道对他来说，真的像猛兽面前放置青草一样。

此类性格恶劣之人往往孤芳自赏，自命不凡，对谁也不恭敬，所以闻思修行的智慧也无法生起。

这里的意义非常深，大家应该想一想自己是不是人格不好的一类人。

总而言之，秉性恶劣之人任何善妙的功德也不会生起，而当别人指责自己的过失时，简直要被气哭了。可是他在恶言谩骂别人时，即便对方与自己的关系再密切也无所顾忌。因此说他心术不正。

这种人，别人对自己稍有微词就接受不了，马上哭起来，可是在谩骂其他人的时候，根本不考虑别人的感受，完全可以做到目中无人。

他们这类人，上至上师堪布阿阇黎，下至新来的小僧人必须对他尊重、恭敬、爱戴，如果口中不称赞他说"你很优秀、你很神奇"，他就会怒气冲冲，相反，他自己对任何人从不尊重恭敬爱戴，言词大为不敬，行为傲气十足，不可一世，如此一来，大家都会心有芥蒂地说对这个坏人一定要万分注意。

大家平时就应该注重自己的人格，确实有很多人的恶劣习气是前世等流果造成的，很难改。其实有些人是可以改的，他刚来的时候，各方面都非常不如法，后来通过闻思修行，在上师道友的帮助下，确实变成一个好人了，这也是我亲身体验过的。不过，这是个别人，大多数确实非常难改。

因此，应该经常观察自相续，如果自己的人格不太好，还是要尽量改，尤其心术一定要正直，大家多看看

麦彭仁波切的《二规教言论》，其中讲的道理也是非常深奥的。

如果在一百人的僧团中有一位这种秉性恶劣、难以相处之人，那么所有的人会心神不定、忐忑不安。

即使只有一个人的人格不好，大家也是特别麻烦。因此何时何地也不要与这类人格不好的人交往。

好人和坏人在人群中有很大差别，人格不好的人，即使只有一个也会使很多人不安，一旦有一天他离开，大家都会特别高兴；人格好的人离开时，大家心里都会很难过，总感觉空空荡荡的，非常舍不得。

其七、由于愚笨之人无有辨别善恶的智慧，如若与他交往，那么也会导致自己一切行为不如法的后果。自己的行为首先漫不经心地随顺他一两次，没想到最后自己也成了无恶不作，以此虚度光阴，因此也不能交往这类愚昧之辈。

有些人对取舍善恶因果根本不在乎，如果与他们交往，自己也会受到影响，最后必定会导致不如法的后果。

其八、贪欲强烈之人对衣食等财物，得到一个心不满足，又寻求第二个，得到第二个仍不满足，还要寻觅第三个，他明明知道施主们并不富裕，却还厚颜无耻、直截了当地说："我没有法衣、缺少这种资具希望你能提供。"

一般恶人没有一点儿羞耻感，经常直截了当地说："我没有法衣、没有房子、没有钱……"这样的恶友确实很多，还有一些是恶上师，他们明明知道施主们并不富裕，却经常百般索求。

以前我遇到过一个乞丐，给他一点儿钱的时候，他说想要一点儿糌粑；给他一点儿糌粑的时候，他又要一点儿酥油，后来我都有点生气。藏族有种说法：给他肚子里吃得饱饱的时候，他怀里也要装得满满的。有些恶友、恶上师就是这样的，给他下等的不行，需要中等的；

给他中等的时候，需要上等的，贪心特别大，总是不知满足。我们不应该与这类人交往，否则凡夫人很容易受别人影响，你的朋友什么样，你也会变成这样的。

暗地里也依靠书信、甚至手示以上的各种方法再三索求，最后施主在万般无奈又舍不得的情况下也不得不给。如果与这种人交往，久而久之，自己也必然会变成像他那样欲望强烈、贪得无厌之人的。

这些人给施主们寄一点儿甘露丸、舍利子，甚至龙泉水也给他们寄一点儿……以此小恩小惠希望施主们能给自己汇一大笔钱。如果经常与这些人交往，久而久之，自己也会变成这种人。

其九、对亲友过于爱恋之人，诸如当父母或亲友姊妹前来看望他的时候，他便长时间依依不舍，没完没了地和他们闲谈。

有些亲戚朋友来看他，他就特别开心，然后把所有的闻思修行全部放弃，一心一意地与他们海阔天空。

待他们要离开时，又连连叮嘱不久一定要再来探望我，说完竟然哭泣起来。等到亲人真的已离去时，他便会从很远的地方目不转睛地盯着，一直目送到对方已完全从视野中消失为止。

亲友要走的时候，他仍然舍不得，甚至泪流满面地不断挽留。亲人们已经上车，而车已经开出很远，他却还在那里不断地摆手，并且说："我的亲人呐，你们快回来呀……"这种人的贪执特别强烈。

经常回去确实没有很大利益，对亲人过分执著不是修行人的作为。但亲人来的时候一点不理睬也不合理，过去炉霍那边的一个僧人嘎巴，亲人有次带了点儿糌粑来看望他，当时嘎巴把东西已经收下了，但是不让他的亲人在家过夜，而是让他自己找地方，可是这位亲人一个认识的人也没有，因此特别生气。听说我们这里的一个出家人，家里来人看他，后来走的时候，他的哭声都

是特别大……这样的话，你还是不出家好一点，不然以后的生活可能还是很痛苦的。

如果几天没有与亲友们见面，只要来一个当地的人，他就会不厌其烦地打听亲友们是否平安，身体是否安康。

我们有些人也是，自己的家乡来了一个人，一直在那里问："我的亲人怎么样，我的朋友怎么样……"有些人打电话的时候特别没水平："我的妈妈怎么样？婶婶怎么样？小侄子会走路了没有……"问这些有什么用呢？侄子能不能走路对你的修行没有任何帮助，他两三岁的时候肯定能走路，不用你操心。一个出家人、修行人，打听这些闲事根本没有用处，不要打听。

当他得知亲友们遭遇了小小的不幸之时，说什么也在山里住不下去了，立即大步流星疾速赶赴回去。

他只要知道家里出了一点小小的事情就马上要回去，道友劝、上师劝都不行，一定要回去。但你回去也帮不了什么忙，事情已经发生了，如果能解决，你不回去也可以解决；如果不能解决，你回去也解决不了。只不过是你自己的执著习气太严重，没有办法放下罢了。

就算是呆在神山静处，心里整天考虑的也只有亲戚们的甘苦，而丝毫不观想修行的核心无常的道理等。

希望有些修行人，对家里的事情不用太操心，有人死了的话，理所当然在这里帮他们念点经、作个超度，除此之外，你即使想管也是管不了。

仓央嘉措的道歌里说：应该观想的佛陀一直观想不出来，不该想的朋友的面容却不断浮现在自己的脑海当中。这是对我们作的殊胜教言，修行不好的人，该观想的本尊怎么都观想不出来，但以前的家人朋友，根本不用特意观想，自然而然就跑出来了。

作为修行人应该尽力断除这些贪执，要观无常、观

大圆满。无常真的非常重要，八万四千法门的核心就是无常法，释迦牟尼佛说法四十九年，最后说的一句教言，就是“诸法无常”。各大教派特别重视无常法的原因也是如此，如果无常观得好，对今生的一切琐事自然而然会断除；无常观得不好，那心里想得多，行为上也会做很多，你经常打电话回家问：“奶奶的头发白了没有？爷爷的牙齿掉了没有……”只是浪费电话费而已，没有任何意义。

如若与这种对亲友情意缠绵之人接触，长此以往，自己也会成为贪恋亲友之人。故而随时随地都不能与之交往。倘若独自一人既无眷属，又无仆人，那么也就不存在不听自己话的人，其实与眷仆具足没有差别，甚至比有眷属仆人还好。

如果自己做自己的眷属、自己做自己的仆人，不会出现使自己心烦意乱的人，心情也会非常愉快。

如是恶贯满盈的恶友就像黑炭一样，谁一接触它，就会沾得满身黑。同样，谁如果交往上面所提到的那些恶友，也必定会沾染上他们的过患，从而失去正法。这就是所谓的近墨者黑。

失去正法特别可惜，所以首先不要交往恶友，这就是近墨者黑的道理。

不仅如此，而且因为那些野蛮无知的恶友都是秉性过于恶劣之人，所以上师与道友谁也无法使他好转。就好比在数劫中将黑炭观想成黄金，它也不可能变成金子一样。金厄瓦格西曾经将一块炭放在多龙巴的手中说：“尊者，纵然一劫又一劫连续不断地将它观想成金子，它也不可能变成金子。同样的道理，对于上师足下毁誓言、破戒律、贪图现世的人们，即便是一劫又一劫中将他们作佛陀想，他们也不可能变成佛陀。”

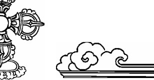
上面所讲的九种恶人，对他们怎样观想都不可能成为好人。格西的这种说法，当然有了义、不了义几种解释，这里应该是从大多数坏人来讲的。



以前有个恶人杀了人，有人问：“你为什么杀人？”他说：“这个人很讨厌，一直在我面前晃来晃去，所以就把他杀了。”这些恶人的性格真的很难改变，就像黑炭根本无法变成白色一样。

这都是以前的等流习气特别严重的人，如果等流习气不严重也是可以改变的，像以前的伏藏大师列绕朗巴，最初的时候就是个猎人。有本书上说：“好的修行人根本感受不到自己的痛苦，只能见到众生的痛苦；好的修行人只想自己的过失，根本不想别人的过失。”确实这样，好的修行人只会把众生的痛苦和自己的过失放在心上，然而不好的修行人不是这样的。因此我们还是要观自己的过患，不要把自己变成黑炭一样。



九　修者与修法

在即生的所有圆满之事中，稳重住在寂静山里的修行人的圆满财富恐怕是谁也比不上的，换言之，也就是至高无上、无与伦比的。幸得如此殊胜圆满机缘的修行人也有上中下三种。

稳重地住在寂静地方的修行人非常有福报，这是世间任何一种福报都无法相比的。

在座的修行人，现在能够住在寂静的地方修行，确实很有福报，因此应该稳重地住下来，不要今天到这里、明天到那里，这样既不是真正的修行人，也不是一种圆满的福报。现在有些人，虽然已经具足了这种福报，心态却不太端正，总是寻找各种各样的借口到处奔波，这不是一个好修行人的行为。

在世间获得转轮王、世间尊主的果位也不是很难，但是能够依止善知识、精进地在寂静地方修持，这是千生累劫当中积累福报才能够获得的，希望大家正在享受这种福报的时候，不要随随便便舍弃。

上等修行人

其中上等修行人，已将贪恋现世中欲妙之藤斩草除根，专心致志地修行，从而获得了见修行的稳固境界，在此基础上，利他事业也极为广大。

上等修行人，已经对现世一切妙欲从根本上断除。我们可以观察一下：自己对今生的贪欲是不是已经断除了？是不是能够专心致志地修法？是否已经获得了一种稳固的境界？利益众生的事业是否广大？如果你的答案都是肯定的话，你就是一个上等修行人。

中等修行人虽然无有广闻博学的智慧，可是对于上师所传授的



窍诀要点，却能像盲人握住牛尾那样一丝不苟地以无比虔诚的信心恭敬猛厉祈祷，并通过实地修行菩提心与正见获得证相，进而达到了无有厌倦地利益他众的境界。

中等修行人虽然没有广闻博学的智慧，但是依靠他虔诚的信心，对上师传下来的窍诀可以一字不漏地记在心里，就好像盲人抓住了牛尾巴一样，唯一对上师本尊一心一意地恭敬祈祷。

他认为：自己无始劫来一直在轮回中流转，现在好不容易得到了上师的教言，无论遇到什么违缘，都不应该舍弃。因此唯一以无比虔诚的信心恭敬祈祷传承上师加持，并且对自己所听闻的有关菩提心等方面的教言精进修持，由此获得证相，这样一来，他对利益众生也根本不会心生厌倦。

下等修行人虽然住在寂静处，却仍旧未断绝今生的束缚，身在静处的他们经常为现世的名闻利养而奔波忙碌，在世间人看来，他也成冒牌的修行人，在佛菩萨们看来，就成了耻笑的对象。

下等修行人表面在静处修行，实际内心却经常往大城市里面跑。

有些修行不好的人即使住在寂静处，他的境界也比不上住在城市当中修行比较好的人。住在城市里的好修行人，日日夜夜都在思维中观、大圆满以及无常方面的教言，但住在寂静处的修行人却每天思考着怎样获得名闻利养，这种行为，即使在世间人眼中也只是一个形象修行人。

对上述三种修行人，我们应该观察一下：自己到底属于哪种修行人？

无论称为大行者或住山隐士或者修行人，都是一样，也就是说，如果见修行已达到最高的境界，并且利他事业也颇为广大，则堪称为上等修行人。

我们学院也有很多修行隐士，他们从来不愿意出来，经常住在自己的小屋子里。不论是隐士还是大修行者，他们相续中对大中观、大圆满都有很高的见解，而且对上师具有虔诚的信心，利益众生的事业也非常广大，哪怕只给众生写一封信，对他们也会有相当大的利益。

中等修行人必须修持出离心、菩提心与正见，一心一意安住，做到活到老修到老。

三种修行人在行为上有很大差别，中等修行人就是按照《三主要道论》中所说那样，经常精进修持出离心、菩提心和无二正见，非常稳重地住在寂静处，将一切世间琐事全部抛之脑后，这样一来，他的修行必定会成功的。

否则，只能算是下等修行人，此类住山修行人可谓与世间俗人是一丘之貉，他们醉生梦死般地沉湎于世间八法之中，实际上他们已为自己打开了恶趣的大门。关于上等大修行人、中等修行人、下等修行人的分析，文殊菩萨的化身萨迦班智达在给雪山的大行者们的书信中讲述得十分精彩。

世间人日日夜夜就是在世间八法中度过，如果修行人也是如此，那他已经给自己打开了趋往三恶趣的大门。

藏地不管哪一个教派都特别重视萨迦班智达给雪域修行人的教言，这虽然是给雪域修行人的一封信，但所有修行者都可以行持。就像释迦牟尼佛在楞伽山所转的法轮并非只是为了楞伽山的众生，一切众生都可以行持。

此书中云："雪山静处住有大行者，当以上中下等而致函，断除偏见颠倒邪执著，以极清净之心而谛听。"

人格正直的人，你怎么说他就会怎么听，但人格不好的人不会听的，因此你们应该做一个正直的人，断除

偏见与执著，以极为清净的心专注谛听。

堪为听受他的这封书信的法器正如前面所说，并非是那些持有偏见者或心地不正之人，而应当展示给秉性正直、光明磊落的法器。

这封信的法器并不是持有偏见以及心地不正直的人。因为对于上师指出的错误，心性正直的人非常容易接受，其他人无论如何都很难接受。

信中云："离戏论见清净大力身，无散修行具清净窍诀，行为清净犹如碧绿鬃，即是雪山狮子大行者。"

首先，上等修行人是用狮子来比喻的。这类修行人，已经获得了中观、大圆满清净离一切戏论的见解，如同狮子谁也无法动摇一样，他的见解由其他任何见解都无法改变；他的修行具有一种非常清净的传承窍诀，无有一丝一毫的散乱；雪山狮子的绿色鬃毛非常漂亮，以此比喻他清净善妙的行为。

这封信函中清晰明了地指出：具足清净的见解、获得止观双运之等持稳固不动的修行以及不杂染世间八法等不清净之过患的行为者，就是像狮子一样的大修行人。

我们应该看一看自己的见解、修行、行为是不是像雪山狮子一样？如果已经达到这种境界，那你已经成为一个大修行人，可以如同日月一样四处云游。

下面从见解、修行、行为三个方面分别宣说。

之所以将他们比喻成狮子，因为这些修行者具有清净的正见而毫不畏惧实执的分别妄念，已获得了根除轮回的境界；

这样的修行人具有非常清净的正见，已经获得了断除轮回的境界和把握。

依靠清净的修行，身心获得轻安的体验，由慈悲心所引发的地道功德前所未有者垂手可得，已经获得者经久不衰，达到如此境界；



他已经获得了身心轻安的体验，由慈悲心引发的所有五道十地的功德唾手可得。

这是从修行方面讲的，由于已经遣除了罪障，相续中修行慈悲心的缘故，一切功德也会自然而然引发，如同堆积财物一样全部可以显现。

由于行为清净而于诸佛菩萨前无有可被指责的过失，成了令他们心生欢喜的对境。

由于他的行为非常清净，上师和诸佛菩萨根本不会指责他，这样一来，一切功德都会在不知不觉中得以增上。

好似狮子美丽的绿鬃一样无论在任何人面前都可正大光明地显露出来，

狮子的绿鬃根本找不到一丝杂质，可以毫无畏惧地显露在世人面前，同样，这样的修行人，见解、修行、行为不论哪方面，都可以无所畏惧地在世人前显露。

就像法王如意宝，已经具足了圆满的地道功德，不论哪一方面都让人非常敬仰。不过有些人见解倒可以，行为上非常不如法，很难让人接受；有些行为上还可以，每天都是规规矩矩的，就像声闻罗汉一样，而在见解方面却怀疑重重，更别说大圆满、大中观的见解了；有些修行还不错，其他方面却很难令人满意。所谓的见、修、行各方面全部圆满的修行人，在末法时代确实很难找到。

称为具有狮子般无所畏惧境界的伟大修行者。

在座的一些人，虽然没有法王如意宝那样的境界，但对大圆满、大中观已经生起了一定的定解，平时经常修持善法，行为也算如理如法，这样也是非常不错的。

信中云："身披饶益无量众生铠，骑二资马挥舞精进鞭，以智慧刃摧毁烦恼敌，奔赴沙场勇士大行者。"

这里将大修行人比喻成一个沙场上的勇士，即上等

修行人中的第二种，他身上披着饶益众生的铠甲，骑着二种资粮的骏马，手中挥舞着精进的皮鞭，依靠智慧武器摧毁烦恼的怨敌。

意思是说，为了成办众生的利益，毫无怯懦之心实修广大的福慧资粮，依靠证悟无我的智慧而将烦恼的怨敌斩尽杀绝，这样的大修行者就是如奔赴沙场勇士般的大行者。

这样的大修行人，相续中具有菩提心、慈悲心以及无我的智慧，而且对成办众生的利益无比的精进。

我们这里的很多人符不符合呢？关键是证悟无我的智慧有没有？不过，你们现在已经学了一些中观法门，相似的无我智慧应该具足吧！然后经常发菩提心、积累资粮，这也算是大修行人。

应该衡量一下，看自己是不是一个上等修行人？不是上等修行人也不要紧，讲到下等修行人的时候，你可千万不要所有的条件全部具足了！

信中云："具有无垢三学之宝藏，于众发放财施无畏施，依靠法施令入解脱道，以四摄利有情大行者。"

这是第三种上等修行人，他已经具足了戒律、禅定、智慧的一切功德，对众生经常用财物布施以及放生等作无畏布施，依靠灌顶传法等法布施令所有众生趋入解脱道，并且以四摄利益有情。

所谓的四摄，就是指布施、爱语、利行、同事。众生需要财物时，就通过布施度化。需要通过语言度化的，就宣说爱语。度化过程中应该有一个利他心，这一点很重要，一般来说，语言每个人都会说，但相续中有没有一个真正利他的心？我想在座很多人以后都会摄受弟子，你在摄受弟子的过程中有没有一个利他心？到底是为了利益他们才摄受的，还是有一些目的才摄受的？无垢光尊者的传记中说：对别人的供养，没必要依靠财物

进行回报，只要念经回向就可以了。并且说：以财物回报的话，已经成了买卖品，这样不合理。现在很多人不是这样，别人供养比较多，上师也会多给一些加持品。汉地有些大居士说："某某活佛经常给我什么什么。"其实这都是不太如法的，应该以念经、修法进行回向。因此，最关键的就是利行。同事，自己的行为一定要与众生相应，否则想利益众生也很困难。

也就是说，以三学成熟自相续后，通过四摄的方式成熟他相续的大修行人，是展示此信最合格的法器。如是的三种上等大修行人可堪为殊胜的宝藏，所谓的三种上等修行人的第一类，见修行清净；第二类依靠清净的见修行而积累广大的二资粮，摧毁烦恼的敌众；第三类积累二资并以智慧铲除一切烦恼，以三学成熟相续，同时无偏利益其他众生。

在自相续完全成熟的基础上利益他众，这是最伟大的。

上述三种修行人的顺序和功德的次第，是在前前功德成熟的基础上圆满后后的。

应当明确的是，这三种修行人，按顺序，后者较前者功德高超。

中等修行人

信中云："虽未精通如海之教言，然师修于顶上依信心，热泪盈眶而祈祷，即已获解脱道大行者。"

中等修行人一共有四类。虽然没有精通如海般的教言，但以虔诚的信心经常祈祷上师，这是获得解脱道的第一类中等修行人。

这一点应该做得来，有些人可能比较愚笨，闻思、背诵都不行，但你经常将上师观在头顶上，通过四种明观或者虔诚的信心进行祈祷，这一点应该做到。

虽然不是通达浩瀚无边之经论的智者，但是能够经常将上师观

于头顶上，而依靠不为外缘所转、坚定不移的敬信心依照上师的言教奉行，这无疑是已获得解脱道之人，也就是第一类中等修行者。

不过，想要生起真正的信心也很困难，但是每天坚持修习上师瑜伽，这就是中等修行人。

信中云："虽未以无缘见离束缚，然珍宝菩提心遍心中，行持他利无有怯懦心，饶益他众宝珠大行者。"

第二类中等修行人，虽然没有以无缘见解远离一切束缚，对于真正的空性见、无二见还未证悟，但他的相续中菩提心无处不在，只要对众生有利就没有一丝一毫的怯懦。

现在有些医生非常精进，有时候为了给病人治病根本不休息，如果他们相续中能发个菩提心的话，那功德就非常不可思议了。

虽然未如理获得正见，可是相续中却生起了珍宝菩提心，并具有饶益他众的雄心壮志，这就是像广泛利他的摩尼宝一样的伟大修行人，也就是第二类中等修行人。

饶益他众的时候确实应该有一种雄心壮志，不论何时何地都应该想到利益一切老母有情。

信中云："虽未如理修持胜乘法，然而四种灌顶誓言花，恒时敬如顶饰般守护，即速解脱三有大行者。"

这是第三类中等修行人，他们虽然没有如理如法地修持殊胜大乘法，但对灌顶的誓言鲜花却能恭敬有加，如同顶严装饰般精心守护，从来不会随便扔在地上践踏。

有些修行不好的人得过灌顶之后，经常把誓言抛之脑后，一点儿都不在乎，更不要说守护了。但好的修行人不是这样，他对生起次第、圆满次第虽然丝毫也修不来，但对灌顶的誓言却能精心守护，对上师也非常尊重。

一般顶饰都是放在很高的地方，不会随意践踏的。法王如意宝说：“所有誓言中，对上师的誓言最重要。”一位黄教格西的教言说：根据宗喀巴大师的传承，得过灌顶之后，守护身口语三门是非常重要的。他说：“修持的法门虽然数不胜数，但最主要的就是不扰乱上师的心和守护上师的誓言。”《三戒论》中也说：“尤其前译大圆满，根本誓师身语意。”

我们对传承上师一定要重视，否则，想生起如理如法的功德很困难。确实，为什么有宁玛巴、噶当派、格鲁派等这么多教派呢？其实每一个教派都是在传授释迦牟尼佛的教法，但是，这些教法融入自相续时，究竟是通过哪个渠道来的？这一点一定要重视。

虽说未能如理地修持胜乘密宗的生圆次第等法门，但是，当得受了宝瓶、秘密、智慧、本智四种灌顶时，却能认真严谨、如理如法地守护所承诺的所有誓言与戒律，这样的人称为速得解脱道的伟大修行人，也就是第三类中等修行者。

他虽然任何法都不会修持，但对于誓言和戒律却能够如同护持眼目一般谨慎守护。

下面是第四类中等修行人。

信中云：“虽无成办他利慈爱心，然而听闻无垢教言后，谨小慎微取舍业因果，即断恶趣险门大行者。”

就像小乘行者那样，他虽然没有度化众生的能力，但在上师前听闻教言之后，能够守护自己的身语意三门不违犯因果，这样也已经断除了趋往恶趣之门。

这里讲的是，发菩提心后虽未真正步入大乘道，但能弃恶从善，如理取舍善恶者即是断绝恶趣之门的伟大修行者，也就是第四类中等修行人。

现在缅甸、泰国也有这类修行人。

这四类修行人当中的第一类重视恭敬心与信解心之人与最后

一类以虔诚的信心如理取舍业果的修行者分别是中士道与小士道者，他们只是很好地修炼自心，却未能具备菩提心。

中士道希望自己从轮回中获得解脱，下士道是从三恶趣当中获得解脱。

中间的两类修行人相续中生起了菩提心，虽说具备了这一基础，但却未真正进入密宗。后者称为得受入密的灌顶的两类中等大修行人。

对于什么是上等修行人、中等修行人，你们应该牢牢记住。有些人说：“我什么法都修不来……”这样的话，好好地守护誓言或者好好地守护自己的菩提心，也可以称为中等修行人。

下面是对中等修行人作的一个总结。

信中云：“如是彼等称入佛门者，具有证悟之士当了知。”意思是说，第一类与最后一类中等修行人步入了总的佛门，中间的两类修行人已进入了大乘道之门。

信中云：“入于自己所信解之道，为令他众生起定解受。”此处所表达的意思是，自己对哪一法门有信解，就相应入于哪一道中，并且为令他众生起定解而应机施教，劝说他们接受。

自己不管修行哪一个宗派，当自相续生起了一定定解时，应该为了令其他众生生起同等定解，也应将他们安置在这一解脱道中，比如你对因果法生起了定解，就劝导其他人也行持因果之法；如果你对大圆满法生起了定解，就应该对其他人宣说这一法要。

下等修行人

信中云：“不断殊胜教言之戏论，自心专注迷茫寂止中，愚痴黑暗反复而增上，即如旱獭入睡大行者。”

在这里，对上中下三种修行人都用了“大行者”这个词，但在上等和中等修行人中，“大行者”是一种赞叹的意思，而这里则表现了一种讽刺的语气。

本来对教言中的戏论怀疑应该断除，但下等修行人根本不精进断除增益、怀疑，反而将自心安住在一种迷茫的寂止当中，这不是真正的修法。如此修行下去只会使自己的愚痴黑暗反复增上，对于获得断证功德没有丝毫利益。

扎嘎仁波切以讽刺的口吻说：这样的“大修行人”，就如同入于睡眠的旱獭一样。

本来，作为一名合格的修行人，首先必须通过闻思断除增益怀疑，如果在未以闻思断除增益的情况下盲修瞎练，

依止善知识以后，本来应该通过闻思修行断除自相续的增益，但你却没有断除修行中的歧途、盲点，只是一味地盲修瞎练。

或者这一修法的次序前后紊乱，

或者将修法的前后次序颠倒，原本应该先修加行，之后再修大圆满正行，但他没有按次第进行，没获得灌顶之前就开始翻阅密宗法本；加行都没有修，就直接修持明点或者本来清净。

或者数量残缺不全，

本来应该是五十万加行，但连数量都无法达到要求，更不要说质量圆满了。

或者误解意思，是非颠倒，

既没有智慧也未做过闻思修行，唯一依靠自己的分别念将教言的含义颠倒理解。

本来合理的认为非理，本来非理的反而认为合理，

这种人非常多，本来因果的道理非常合理，他却认为不合理；本来外道的修法很不如法，他反而认为非常殊胜。

没有断除增益的这些人根本没有办法真正修行。

如此根本无法正确无误循序渐进地修持教言，鉴于这种原因而

要求弟子必须具备诚实正直、具有智慧、寻求实义三种法相。

很多窍诀书都要求弟子需要具足这三种法相，否则，修法也很难成功。因此，每个听法者都应该观察自己是否具足这三种法相——诚实正直、具有智慧、寻求实义。

其中诚实正直也就是所谓的秉性善良；

修行人首先人格应该善良，不狡猾，这是第一个条件。

具有智慧是指通过广闻博思丰富相续；

具有智慧，也就是长期依止善知识闻思，广闻博学，这是第二个条件。

寻求实义是指对于修持正法饶有兴趣。

不管修什么法都应该有兴趣，但有些人对修法根本没兴趣，对世间的散乱放逸特别有精神，藏族有种说法：面对修法时天已经黑下来了，人也迷迷糊糊；面对世间法时天已经亮了，人也精神百倍。

这一点，通过平时的言谈举止可以看出来，有些人谈论佛法的时候兴致勃勃，非常感兴趣，但一说到世间的贪嗔痴就一言不发了；但有些人一讲到修法方面的问题，心里就什么感觉都没有，甚至不太高兴，一讲到世间琐事，精神头马上就来了。

此处所着重强调的是三种法相中的具有智慧，即是说必须以闻思遣除满腹狐疑。

这里已经讲了，一定要断除盲修瞎练，无有闻思的修行没有任何实义。麦彭仁波切在《定解宝灯论》中已经再三讲了这个问题，大家务必需要注意。

有些修行人口中说：“我不懂得闻思，只管苦苦地坐在山洞里就是了。”进而以冷嘲热讽的口气说：“进行闻思的那些人的人生完全是在追求智者的地位中虚度的。”

有些人自己一个人坐在山洞里，不仅他自己不闻思，而且对精进闻思的人说：“你们这些人唯一是在追求智者的地位而已。”

自己对任何法理都一无所知，只能呆在山洞里，却自以为是地称为很了不起的实修者，

有些比较重视实修的佛教团体，他们认为只要精进修行就可以了，但法王如意宝说：“如果没有断除增益，只是坐在一个地方修持一种法，能不能成功也是一个问题。”

事实上，他对于所要修持的法要没有丝毫的闻思智慧，连道的次第、本体、数量、定义等基本的道理都搞不清楚，

这些人自认为只要修一个法就可以了，但每个修法都有一定的质量和修量，《大圆满心性休息》中讲了每个波罗蜜多的次第、本体、数量、定义，可是对他来说，对于这些问题全部懵懵懂懂，根本不想潜心研究，只是盲目地修持。

已经步入了疑团重重的愚痴黑暗中，居然还自称为了不起的实修者，想必再没有比这更为惭愧的事了。

他相续中怀疑重重，邪知邪见非常严重，完全笼罩在一片愚痴黑暗当中，但他还认为自己是很了不起的实修者。

学院也有个别人对闻思根本不重视，然后说：“我念了多少多少咒语，修了什么什么法……”之后想到大城市里去弘法利生，可是没想到，在途中就遇到了一些“恶狗”，自己的身体、戒律已经被咬得面目全非了……

闻思修行非常重要，如果没有闻思，想要真正的修行还是很困难的。

这些自不量力之辈就像山上的旱獭在冰天雪地的冬季里一直在洞中沉睡一样，心里什么也不忆念，如此只能使愚痴的黑暗





越来越深厚，作者萨迦班智达在致大修行者的信函中以谴责的口吻称这些修行人是像沉睡洞中的旱獭一样的大修行人。

像旱獭一样的修行人，不管藏地还是汉地都非常多，我曾经问一些修行人：“你现在修什么法？”他说：“我现在什么都不执著。”但法王如意宝在《直指心性》中说了：所谓的修行，有些只是盲然的、明然的一种状态，有些是落在了阿赖耶上，根本不是真正认识心的本性的修法。

在修法过程中，应该按照上师的教言窍诀来修，如果没有任何窍诀，只是说“我要坐禅”，但真正坐的什么禅呢？按照禅宗的教言修持也非常殊胜，但现在真正禅宗的传承也很难得到，这些人只是执著在阿赖耶上，虽然有时感觉很舒服，但这不是真正的修行。

有些人说：“我坐禅的时候可以两三天当中不吃不喝。”但你可能还没有旱獭厉害，旱獭在冬天四、五个月当中一直睡眠都是可以的。

显宗、密宗任何一个法都应该按照上师的窍诀来修，如果只是按照自己的分别念修的话，纯粹是在浪费时间，没有很大意义。

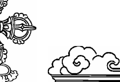
这种现象在当今时代里极为多见。

在藏地汉地、国内国外，很多人都说要坐禅，尤其汉地特别严重，很多人都说：“只是自己看了看书。”这样的修行肯定不行。尤其刚入佛教的人，一来就要坐禅，这样坐禅没有什么意义，还不如念一点儿观音心咒比较好。

闻思修行勿脱离

如果说，必须要通过闻思遣除疑惑，那么佛陀的经典浩如烟海、博大精深，如果在尚未以闻思遣除所有怀疑之前不修法的话，那一生中进行闻法也未断除疑惑，究竟什么时候才能修





法呢？

有些人说："佛陀的经典如此繁多，如何广闻博学呢？而且相续中的怀疑也如是多，如果全部断除的话，今生不是没有修法的机会了吗？到底怎么办呢？"

因此，干脆舍弃闻思盲目地修持苦行算了。

他们认为：既然如此，不如还是赶快修行吧！现在持这种观念的人特别多。

有这种想法的修行人实在不乏其数。

这种人学院也有，现在有人连堪布的课也不听，你们听不听对上师来讲也无所谓，但上师讲的都是诸佛菩萨以及前辈高僧大德们的智慧，如果连这一点都不重视，那你到底重视的是什么呢？

一般来说，不听课的有两种人，一种是真正的大成就者，相续中早就断除了一切增益怀疑，但这种人在学院当中不听课的暂时没发现；另一种就是非常愚笨的人，这种人相续中没有正法的智慧，非常容易生起邪见。听课还是很重要的，对你们既没损失又可以获得很多利益。

之所以会有这种错误的念头，主要是由于一方面自己未通达佛法的奥义，另一方面未依止高僧大德的上师来根除疑义的过患而造成的。

造成上述想法的原因有两种：第一，根本没有通达佛法真正的奥义，并不是说一定要你精通八万四千法门，但是闻思越深入，对你的修行也会越有帮助。另一个原因是，没有依止过善知识，相续中的许多疑惑与过患根本没有断除。

想真修实证的人如果未曾听闻佛法，那么要断除罪恶的过患、获得善妙的功德是不可能的。

虽然想要断除过患，但对于断除过患的方法、断除

过患的意义和目的根本不懂，由于没有闻过法，所做的一切都很盲目。

如经中云："以闻了达诸正法，以闻断除诸恶业，以闻舍弃非义法，以闻获得胜涅槃。"

除了行为特别恶劣的人以外，一般闻法越多，行为也肯定会越如法。

"涅槃"一般是获得成就的意思，也就是说，通过修行使一切分别念得以圆寂。

能否以三学道解脱自相续而获得涅槃果位完全依赖于闻法，能否速疾获得佛果也依赖于广闻与否。

如果能够广闻博学，成就也会很容易，否则根本不可能成就。

如果广闻博学的话，那么就会通晓断除烦恼等罪业过患以及成就功德的各种权巧方便，对佛法的深义也会获得广大全面的定解，从而懂得所有的经典都是教言。

闻法越来越多，断除烦恼的方便也会越来越多，比如生烦恼的时候，用这种方法不能对治，就用另一个方法对治，如果烦恼再次产生又应该如何对治……

广闻博学真的很重要，如果能在十几年中精进闻思、广泛学习各种经论教典，那你对佛法的奥义一定会产生非常坚定的定解。如果没有这样，只是读一个《金刚经》、《楞严经》，可能让你当法师也是很困难的。

如果依靠这种深信不疑的定解而修行，那么决定会具有非同寻常的一股力量。

广闻博学的修行人，在对治烦恼方面具有非常大的力量，但不具备闻思的这些人，遇到小小的困难就会马上舍弃佛法，开始完全随顺世间人了。

显宗的论典中也说："圆满菩提利根者易证，钝根之人难以证悟也。"



这里的利根者是指广闻博学者。已经通过广闻博学获得一定定解后，即使几百、几千个外道来到你面前，你的定解也不会被他人所夺，这样的修行很容易成功。

宗喀巴大师在介绍《菩提道次第论》的特性时说道："证悟一切佛法互不违，所有经论悉皆成教言，容易证得佛陀之密意，深重罪行险隘亦能救。"

宗喀巴大师在介绍《菩提道次第论》时，讲到了四种不同的特性：通达这部《菩提道次第论》，就会了知一切佛法均不相违，一切佛经论典都是对治烦恼的殊胜教言，而且很容易证悟佛陀的甚深密意，可以从深重罪业的险隘当中解脱出来。同样，宁玛巴的《大圆满心性休息》也应该具足这四种特性。

证悟各教派互不相违非常重要，应该了知，佛陀在不同众生面前显示了不同的法要。如果未能了知这一关要，不仅各宗派相违，甚至佛陀的很多经典也有相违之处，但是，真正明白什么是了义、什么是不了义的话，佛陀的一切教言都不会相违的。

比如《毗奈耶经》中说"补特伽罗存在"，但《般若经》中说"补特伽罗不存在"；戒律中讲到有关五种欲妙必须断除的道理，但《胜乐幻化续》中说：依靠幻化五欲可以获得成就。《楞严经》中说：女人、酒、肉等具有很多过失。而《女胜乐经》中说：女人、酒、肉等可以享用。

如果不明白其中的道理，可能认为佛陀的经典有许多相违之处，实际根本不会相违。就好像一个善巧的医师，首先对病人说"不能吃肉"，等病情好转时，告诉他"可以通过食肉恢复体力"，这个医生虽然对同一个人说可以吃肉和不能吃肉两种语言，却完全是针对不同

情况而言的。同样，佛陀针对不同根基的众生已经宣说了不同的法。

现在正在劝大家戒肉的时候，却用吃肉来作比喻可能不太好。很多人说吃肉可以增强体力，这是不对的，尤其是吃生肉，现在很多病都是通过吃生肉得来的，尤其是藏族人，他们吃生肉是一种习惯，但这些细菌在身体里逐渐增长的时候，也会得一些非常可怕的疾病。有些汉族人到藏地以后不学佛法，专门学吃肉，现在很多人已经发愿一年当中不吃肉了，但是听说做梦的时候还在吃肉，醒来的时候，枕头边上还留着口水……

一般藏族人吃肉是高原气候造成的，不得不这样，但现在各方面条件已经好转了，不用再吃肉了。你们却有很多理由："身体不行了、精神不行了……"其实都是一种借口，根本没那么严重。

这其中的意思是说，认识到一切佛法互不相违，相辅相成；理解到所有经教均是调伏众生心相续的教言；

所有经典、论典都具有一种对治烦恼的力量。

了达佛陀的一切密意都是直接或间接领引有情抵达佛地的宗旨；依靠此等甚至是舍弃妙法的弥天大罪也能自然灭尽。

在显宗，深重的罪业是指舍弃般若法，它的过患比五无间罪还大；密宗当中，深重的罪业就是舍弃金刚上师。如果通达《菩提道次第论》，舍弃金刚上师以及舍弃般若法门的深重罪业都可以断除。

确实，如果通达了《大圆满心性休息大车疏》，可以断除一切深重罪业，甚至舍法罪也可以清净。

一般来说，舍法罪是很难清净的，但依靠《菩提道次第论》也可以遣除。

关于这种特性本来在《菩提道次第论》中有明确的阐述，可是



无视闻思的人将菩提道次第略论、广论弃之一旁，而另外做些念诵、顶礼、转绕的善事，认为这是广大的善法，并想依此来调伏自相续进而获得佛果，这实在是痴心妄想，根本是不可能办到的。

这类人认为，像《大圆满心性休息》、《菩提道次第论》这样殊胜的论典没有什么意义，连看都不看，但仅仅依靠顶礼、转绕就想获得佛果，那纯粹是痴心妄想！

如若能够在闻思具有上述特性的菩提道次第之基础上，再进一步修持，如此上面所说的一切巨大功德自然而然就会获得。《别解脱经》中云："多闻之人得安乐。"

广闻博学的人不会矛盾，因为在他相续中无有任何怀疑，许多功德已经圆满具足，这种修行人非常快乐。

又云："多闻之人于林中，韶华已过安乐住。"

世间的很多人都害怕老，一直想尽各种办法希望延缓衰老——美容、拉皮等，但老了就是老了，你怎么拉也是没有用的。

至尊宗喀巴大师也曾亲口说过："初时勤修瑜伽寡闻者，以及多闻不晓实修要，多数以偏见眼阅经论，无有以理分析教义力，见此离令智者欢喜道，圆满教义殊胜教言者，尔后我以无限欢喜心，宣说如此妙车之大道。"

宗喀巴大师为什么造这部《菩提道次第论》呢？因为有些人虽广闻博学却根本不实修，还有人只是实修却不闻思，另一些人以偏袒执著阅读经论，还有人不具足以理证分析教义的能力，由于见到他们这些人已经远离了令智者欢喜之道，宗喀巴大师以无限欢喜之心造了这部如同妙车一般的大论典。

正如他老人家所说，精进修持内在瑜伽而不具多闻以及声称多闻而不精勤实修这两种人是成就遍知佛果的最大障碍。

这句话大家应该牢牢记住，最好不要变成这样的

人。

要想成就佛果，博学多闻与精进实修二者必须兼而有之，可惜的是，明白这一点的人非常罕见。也正是鉴于此种原因，宗喀巴大师才特意撰著了这部《菩提道次第论》。由此可见，要想做到广闻博学与内在勤修二者兼顾进行就必须刹那也不离开第二佛陀般的上师善知识，长期亲近，以清净的心行如理依止，始终不渝，就像蜜蜂享用甘美的蜂蜜那样，津津有味地品尝教言的甘露，闻思修行三者必须结合起来而身体力行，就像骏马吃草嚼草咽草同时进行一样。

现在真正明白这一点的人非常罕见。有些人心和行为不太一致，总是有一者不太如法，这样不好，应该心与行为如理如法地依止上师，闻思修行三者始终不离开，这才是修行人真正的行为。

马吃草和牦牛吃草还是有一点儿差别，马的上唇特别长，它一般在吃的同时就边咀嚼边咽下去了，但是牦牛不同，它是白天吃完草之后，晚上回来才开始咀嚼，嚼得细细地再吞下去。

这个比喻非常有意思，希望你们记住，我们应该边闻边思边修，不要说："我现在是闻思的时候，先不修……"没有必要闻思修脱离，对这个比喻应该好好思维。

闻思修行如果相互脱离则不能获得佛果。因此，在修持下面每一修法的同时，也要闻思上上的修法。

比如要修正行的时候，首先应该修加行；要修不共加行之前，共同加行也应该好好修持。

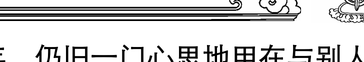
只是闻思根本不实修是一种极端错误的行为，但这种现象在当今时代可谓多得数不胜数。

下面对只是闻思根本不修行的人进行驳斥。

有些修行人已经到了白发苍苍、牙齿脱落、满面皱纹的垂暮之







年，仍旧一门心思地用在与别人的口头辩论上，虽然被人们美其名曰为智者，实际上他们的修行境界甚至连最起码的对现世的厌离心也没有，

有些老格西确实是这样的，他们的牙齿早就脱落了，却整天是"如果白马是白色，那海螺是白色的缘故，海螺也应该是白马……"，就这样用因明的辩论作言词上的争论。

扎嘎仁波切可能对这种人不太满意，所以在这里作了非常严厉的批评。

竟然自高自大、傲气十足，唯一追求的就是大上师、大堪布、大方丈的显赫高位，于是在城里为俗人家作经忏，到处招摇过市，名闻利养倒是十分昭彰显著，

这些人唯一追求很高的名声，只知道对世间人不断奉承，他们得到的名闻利养确实如他们所愿，非常的丰厚。

经常被一些喜爱罪业的眷属层层围绕，坐的时候要妙高的法座；走的时候要驯良的好马；

以前是坐一些好马，现在的上师们都坐豪华轿车。

吃的时候恣意享用信财亡财；穿的时候要最讲究的哔叽氆氇衣裳，注重打扮；说的时候，本来自己无有真修实证的境界，却滔滔不绝、振振有词地讲些空洞的说法；想的时候唯是贪图现世幸福快乐的方法，而饶益他众方面的大事丝毫也不考虑，只求现世利益的此类修行人的种种劣迹显然是佛菩萨们心不喜悦的对境，因此，应当如毒药般舍弃。

如果是利益众生的心，那享受这些物质受用也可以，戒律里说：没有自私自利心而享用可以开许。但现在一些所谓的"高僧大德"们想要做到这一点非常困难。

对于喜欢名闻利养、注重打扮、整天辩论的这些人一定要舍弃，不应该依止他们。

如果我们能够做到：所住的地方是寂静圣地、所依止的是殊胜上师、所闻思的是正道次第、所修持的是所闻法义、所行的威仪是知足少欲，那么必定会令诸佛菩萨满心欢喜，慈悲摄受。

所修持的应该是上师面前听闻过的法义，对既没传承也未听闻的法义进行修持无有任何实义，因此所修持的应该是真正得过教授的教言。

如果我们的行为越来越如法，诸佛菩萨会非常欢喜，这样一来，也就很容易得到他们的摄受与加持。住在寂静地方的人相续中容易生起功德的原因就是如此，在大城市或不寂静的地方，行为经常很不如法，这样无法得到诸佛菩萨的摄受与加持，即使修持正法也很难生起证相。

也就是一定能获得《现观庄严论》中所说的修加行十四种功德中的诸佛垂念关照这一功德。因此意义颇巨。

《现观庄严论》中说：修持加行[18]会获得十四种功德。其中有一种功德就是诸佛菩萨垂念。获得诸佛菩萨垂念非常重要，如果经常依止寂静地方，那"诸佛菩萨垂念"这一功德一定会得到的。

总而言之，闻思修行必须齐头并进、相辅相成。

闻思修行必须结合起来，我们当中有些人："我现在只想修行，不用闻思。"有些人说："我现在是闻思的时候，不用修行，到老的时候再修。"但是闻过之后，应该再再地思维，思维过后在自相续中不断串习，这就是所谓的修行。闻思修行脱节非常不合理。

如果闻法越多，那么思所生慧产生的定解也就相应多，思所生慧产生的定解多，所修的法门也就有多种多样，如此就不会出现对修法的道理茫然不懂的弊端。

[18] 此处的加行，是指四种加行中的正等加行。

闻、思、修三者越来越增长时，所断除的障碍也会越来越多。有些人说："如果闻法越来越多的话，会不会障碍我的修行啊？"这种想法非常荒谬。无垢光尊者在《胜乘宝藏论》中说："真正闻思修行的人才能通达我的大圆满的究竟密意。"

现在有很多人对修法的道理根本不懂。一般广闻多学的人，在修行时不会出现很大歧途；但是从来没有闻思过的这些人，今天矛盾、明天痛苦，经常怀疑重重，会出现很多违缘。为什么会出现违缘呢？因为他在修行过程中见到一些景象时非常高兴，却根本不知道是什么原因产生的，然后出现一点点违缘时，心里就痛苦不堪，这就是不懂闻思修行之间的联系造成的。

希望大家最好不要闻思修行脱离，如果脱离的话，暂时来说可能会成功，但长期来说很难获得真正的成就。一般真正的高僧大德的传承弟子不会出现痛苦，但是现在没有善知识摄受的人，修行起来非常困难，着魔的、遭遇违缘的、生邪见的非常多，这都是没有闻思的原因。

修法过程中，首先见解很重要，当然见解有大中观、大圆满等比较高的见解，也有人身难得、寿命无常等比较基础的见解，修五十万加行的时候，首先见解应该具足，如果没有见解的话，修行不会成功的。

即便是仅修一次，所生起的觉受力量的功德也是不可思议的。

有些高僧大德虽然没有修持很长时间，但仅仅短暂的修持，在他相续中产生的智慧与功德也无法用言语描述。有些人没有任何窍诀的盲修瞎练十几年，也不如一个好好闻思的人修行一两次的功德大。

依此断除所断的力量就会十分强大，所证悟的功德也容易增



上。

有些人修了很长时间烦恼也没得到压制，但有闻思基础的人，仅仅修行一次，烦恼也会得到根治。

所以说，闻法非但不会成为修法的障碍，反而会成修法的助缘。

有些人说："闻法会不会成为修行的障碍？"这是根本不可能的。

例如就算是只修持一个无常法门，也必须首先在上师面前洗耳恭听，并且不是听完就置之不理，而是如理实修，此外，在座间也是反反复复翻阅无常方面的论典与窍诀的相关书籍，之后又继续在上师座下听闻下一步的一个修法引导。

这里给我们举了一个修习无常的例子。修任何法都是这样的，比如修大圆满，首先在上师面前听受，之后自己修持，座间休息的时候，经常阅读其他有关大圆满方面的教言，而且经常看有关大圆满传承上师的传记，这样一来，自己也知道该如何修持。但有些人根本不听上师的教言，也不看书，只是修一个无常，这样不合理。

闻法的机会非常难得，但有些人根本不重视，只是修修修……这样一来，不要说闻法的功德得不到，到最后可能连修法也会放弃，只好到大城市当中散乱去了。

所闻的法门中至关重要的一个法作为自己长期主要所修持之法，其他的所有法只修一次即可，

我们从开始学佛到现在，已经得过很多法，但每个法都一一修持也不太现实，因此，应该选择与自己最为相应的一个法，比如《上师心滴》当中的三种讲义——《前行修心七法讲义》、《正行光明藏讲义》、《直断本住讲义》，如果你与这个法非常相应，那就把它作为每天不断修持的法要。其他如金刚橛等，只要修一次就可以了。





很多人非常矛盾，既没经验也没窍诀，在这个上师前听一个法，修一两天；过几天在另一个上师前听一些法，就把以前修的法舍弃，又开始修这个法，由于没有感应又把它舍弃。有些人一生当中舍弃了无数的法、无数的上师，但真正的觉受却根本没有得到。所以，终生修持真正与自己相应的法，其他法修一两次就可以了，不用天天修。

从显宗来讲，《释迦牟尼佛仪轨》应该坚持修，密宗的大圆满不要断，一定要每天坚持修。一般《上师心滴》里的法全部修很困难，但只是修持其中的几个法也非常好。有些人没有得过灌顶、传承，那可以先修加行，或者念《金刚经》，这样一直坚持，不要改变，否则不太好。

如此修行也不会障碍闻思，相反倒是闻思的助伴，一边修行一边闻法与根本不修单单听闻二者在理解所闻法义的深浅程度上有着天大的差别。

如果边闻法边修行，在理解法义时也会很深入；只是听闻根本没有修行，在对法义的理解上，与前者相比就会有很大差别。比如大圆满，有些根本没有修过，仅是文字上肤浅的理解；有些人听闻过后就不断地修持，这样在理解上也会有很大不同。反过来也是这样的。

这一点在听法过程中很容易知道，有些上师闻过很多法，自己也修持过，这样讲出来的教言也是非常深的；有些从来没有修过，只是词句上的一种理解，根本不能深入。

所闻到的佛法无一不修，就像有人拥有丰盛的食物而享用一样，进而对所听闻的法义一一品味，就好似亲眼见到色法而遣除其好坏的怀疑一样；

所谓的修，并不是一定要闭着眼睛，比如《水木格

言》怎么修呢？首先应该在上师面前听闻，听闻过后自己思维，之后在实际行为中经常串习，这是一种修。当然，像《释迦牟尼佛仪轨》那样一直观想也是修。理论上的修持与仪轨上的修持应该是不一样的。

相反仅仅听闻而从不修行之人，就好比积累了无比丰富的食品后不享用的人最终饿死一样，

《大圆满前行》中说：有些人虽然住在佛法的海洋中，却由于没有饮用而干渴致死了。

虽说是闻受了一切法义，但如果没有在此基础上深深去品味，去体验，那么就会像不依靠眼睛见色法反而用手去触摸无法断绝色法颜色贤劣的疑惑一样。

比如眼睛见到色法，依此断定颜色的好坏，如果不是这样，仅仅依靠手来触摸，也就根本无法判断它的色泽。同样，如果没有真正行持，仅仅依靠听闻不可能品尝到空性的美味，因此必须修持。

《入行论》中云："法应恭谨行，徒说岂获益？唯闻疗病方，疾患云何愈？"

佛法需要依靠身体力行，才能够得到真正的体验，只是口头上说一说怎么可能获得利益呢？就好像仅仅听到病方的内容而不去服用，你的疾病又怎么能好呢？这是不可能的。

《喻法宝积书》[19]中也这样写道："正行时当具五想而听闻，即于自己作病人想；于善知识作名医想；于正法作妙药想；于闻法的道友作护士想；

一般来说，噶当派没有讲述密法的，他们公开修持的也是显宗法要。这是因为阿底峡尊者、博朵瓦、仲敦巴特别重视密法的戒律，他们虽然秘密修持密法，但显现上根本不显露。

[19] 《喻法宝积书》：《喻法书》的讲义。噶当派名札嘎之仁波切所作。

藏传佛教历史上有这样一种说法：阿底峡尊者从印度来藏地之前，准备将有关胜乐金刚等密法方面的窍诀在藏地广弘，但他来到藏地以后，仲敦巴说："藏族人的性格很恶劣，不是密法的法器，只要传授一些皈依、发心和因果方面的法就可以了。"阿底峡尊者在藏地住了很多年以后，确实发现藏地的很多人都不是密法根基，他们泄露秘密、毁谤上师，有个别的人虽然是密法根基，但也很难区分。认清这一点后，他感慨万分地说："我没有堕入恶趣，就是仲敦巴的恩德。"由于阿底峡尊者只是传授有关皈依、发心以及因果方面的教言，后来很多人都叫他"皈依上师"、"因果上师"。但是他给仲敦巴传了很多密法，这在有关历史上也是有记载的。

现在有些人到汉地去传法，传法的方式就是灌顶，而且是"四心滴"和"时轮金刚"的灌顶，但真正来说，四心滴和时轮金刚的灌顶非常复杂，这位上师能否真正做这种灌顶也值得观察。即使是具足法相的上师，但对法器一点儿不观察也是非常可怕的。真正来说，是不是所有人都是密法的根器呢？我觉得不是，因为有些人今天依止上师，在上师前说些好话，明天就开始毁谤上师，对密法也很容易舍弃，这样的人根本不是密法根基。

一般像上师如意宝那样摄受弟子是有一定密意的，乔美仁波切说：真正的大成就者，即使给毁坏誓言的弟子灌顶也不会受到一丝染污。但像我这样的人传密法时一定要特别小心，除了特殊的缘起之外是不应该轻易传的。

有些汉地的法师认为藏传佛教全部都是密宗，其实并非如此，很多藏传教派都是以显宗修行为主，他们非常注意密宗的戒律。希望在座的人，自己精勤修持密法

确实非常重要，但给别人传法的时候，应该首先以加行为主，如果直接给他灌顶、传法，可能一方面你自己没有这样的能力，而且弟子也不一定是密法的根基，这方面一定要注意。

于边理解边实修作治病想。应当以此五想而听受佛法。"

《大圆满前行》中引用《华严经》[20]的教证讲到了四想，《大圆满心性休息》中也说："上师名医教言药，自为患者作此想，精进修持如服药，得寂乐果如病愈，其余依法以此推，当以清净四想依。"

此等五想是在闻法时必须生起的，这样一来，听闻佛法的同时可以修持，修法的正行也再没有比此五想更加殊胜的观想方法了。

每天闻法时都应该观想：依靠上师所传授的佛法甘露妙药，希望能够医治自他相续中的一切烦恼疾病。甘露具有很多特点：美味可口，治疗疾病，异常珍贵……格鲁派经常将佛法称为甘露。

因此，我们应当清楚地认识到不具备闻法基础的修行与无有深入修行的听闻此二者是修法的最大障碍。

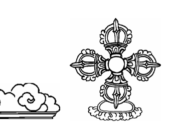
这种现象非常多，很多人根本不愿意闻法，却喜欢独自修行；还有些人，没有深入修行地听闻——今天在这个上师面前听、明天在那个上师面前听，所听闻的法义根本不知道对治烦恼，好像听领导做报告一样，这个耳朵进去，那个耳朵就冒出来了。

作为修行人，一定要在广闻博学的基础上实际修持，这就是真正修行人的所为。

在尚未进行广泛闻法之时就贸然修行的人犹如睡在洞中的旱獭一样后果只能是自心为愚痴的黑暗所笼罩，变得越来越愚昧

[20] 如云：善男子，汝应将自己作病人想，法作妙药想，善知识作名医想，精进修持作医病想。





无知，使愚痴的黑暗接连不断地加重。

他们就像旱獭一样，除了增长愚痴心之外，其他什么修法都没有。因此，盲目地修行只是白白浪费自己的精力，这样还不如散乱好一点，因为没有增长智慧反而增长愚痴的话，没有一点意义。

由于未通过闻思断除心中的疑惑，即使修行，恐怕也摆脱不了或者道不完整或者谬之千里的过失。

确实，如果没有闻思，修法过程中很容易精神出毛病、遇到违缘，但边闻法边修行根本不会出现这些事。所以希望你们不要急急忙忙地观风脉明点，这些不是很重要，首先从人身难得、寿命无常认认真真地观想，然后将五十万加行从质量上真正达到圆满，这样再继续下一步的修持会成功的。

闻而不修与修而不闻二者无论如何都会成为颠倒的误区，因而只能使愚痴的黑暗越来越深沉浓重，而对获得智慧眼毫无利益。

在上师如意宝的加持下，学院的很多人不仅对理论非常感兴趣，修行上也没有脱离。现在汉地、藏地的个别佛学院，只讲理论根本不修持；有些地方只是修行，理论上根本不重视，这样能不能成功也不好说。

能生起证悟的功德必须要具备正道完整与毫无错谬这两种特法。否则，自心始终处于一种迷茫的寂止中，再好也只能是成了转生四禅四无色界的因，轮回的巨轮周而复始地旋转，因此萨迦班智达说“而令愚痴黑暗反复增”。

只是转生到四禅四无色界的话，仍然在轮回的巨轮中流转，没有很大意义。

猛兽贪肉

信中云：“未以信心愿望调相续，欲求竞争依止寂静山，

恒时贪求一切诸欲妙，入睡山中猛兽大行者。”

有些人对上师、修行根本没有信心，对调服自相续也没有兴趣，只是抱着与其他修行人竞争的想法来到了寂静地方，这样的大修行人真是与猛兽没有什么差别。

有一部分修行人对上师与正法无有强烈的信心，也不具足日日夜夜如理取舍业因果的勇猛精进，他们住在寂静处的目的完全是以竞争的心态所引发想与其他比较优秀的修行人比试一番。

他们只想与其他好的修行人作一番比试，对真正的修行、解脱没有一点兴趣。这里有些人也是这样，他们来学院不是为了求法、不是为了解脱，而且对上师、对佛法也没有任何兴趣，只是因为与他等同的人已经来了，他也就“不甘落后”，来到了这里。

这些人心里所想的就是如果某位施主死了，则会得到多少超度钱，如果施主病了，我能获得多少念经与打卦费等。

这种现象在当时的藏地还是很多的。

他们为了得到一点点利养便会对施主阿谀奉承、好话恭维等采取五花八门的虚伪手段，而且心里也想：如果能获得一些欲妙那该是令人多么高兴的事啊。

他在施主面前经常说神通、打卦，依靠各种手段希求利养，经常想：如果能有汇款来该有多好！

于是一直满怀希望地期待着，这种人就像是睡在山中的猛兽一样。

他虽然住在寂静山中，却一直贪恋着世间八法，对世间财物非常执著。

出没山间的所有野兽心里想的就是将多少羊只等动物置于死地，好获得丰足的食物，于是平日里经常到处巡视。

有些修行人虽然住在寂静处，贪心却非常大，心里面经常想着如何获得财产，有些大城市中的修行人也不一定有这么大的贪念。

同样，我们这些人也是身处山上，整天想着施主带来多少信财亡财，翘首以待，这是最下等的修行者。

他虽然住在山中，但对调服自心却没有一点儿帮助，就像野兽住在山中，心却非常不调柔一样。

既然住在这里，对上师和佛法一定要有信心，如果没有信心，只在世间八法方面竞争没有很大意义。

如《喻法书》中云：“所谓‘如孩比高及赛跑’是指对某些修行人十分形象的一种比喻。比如，孩提时代的小朋友们当身体长高一点时，他们就会抬起脚跟比个头，这个小朋友说‘我高’、那个小孩又站到高坡的地方说‘我高’，就这样比来比去。

很多世间人在财产方面互相攀比，修行人则是通过写自传、做光盘互相攀比自己的名声，这类人与比个高的小孩子没有什么区别。

或者，当他们能够快速奔跑的时候，又相互比赛，一个小朋友跑到另外一个同伴的前面说‘我跑得快’。

对于名声财产等方面比赛就好像小孩子赛跑一样没有意义，修行人应该在闻思修行方面比赛，但是恰恰相反，现在很多人在这些没有意义的方面竞争特别激烈。

还有人说：“这是我的上师，不是你的上师。”希望你们不要这样说，只要听过法就可以称为上师，应该了知，他是所有众生的上师，不是你一个人的专属品。现在汉地有些居士就是这样，有人说：“这是我的上师，你不要来。”有些上师也说：“这是我的弟子，你不要接近他。”这类说法都是不对的。

同样，我们中的有些人如理如法的行为一个也没有，却常常在嫉妒心竞争心的驱使下一边颇为自信地说‘我要超过他，如果他们这些人没有拜倒在我的足下，那就没什么利益了’，一边勇猛精进地闻思，其实这种完全是颠倒的精进。”

一般来说，修行人不能离开寂静地方，虽然有些高僧大德经常去喧嚣的大城市，但是他们出去对众生会有很大利益，像我们这样的修行人，离开寂静山林肯定是不好的。米拉日巴在他的道歌中说：修法的人舍弃寂静地方是他一生中最大的失败。

我们最好不要离开寂静的地方，但在寂静地方住的时候也应该如理如法，不然与山中住的猛兽没有什么差别。山里的猛兽每天就是想着吃其他众生的血肉，而你虽然住在山中，却也是每天想着施主的钱包，贪心特别强烈，这样不太好。

正如这其中所说的那样，表面上居住在寂静圣地的我们，一心只想如何才能得到衣食受用，却从来不在调伏心相续上下功夫，如此不仅无有功德，反倒会积累下无比深重的大罪。

修行人最好是住在寂静的地方修行。

狐狸寻香

信中云：“弃解脱道增长诸罪业，求利住山虚度时光后，为男女施主作经忏者，如狐流浪山城大行者。”

下等修行人中，有一种人已经完全舍弃了解脱道，虽然住在寂静地方，却也经常造作各种各样的罪业，唯一谋求名闻利养，最后居住在寂静深山的缘分尽了以后，他就成为男女施主的经忏师，在城市当中如同狐狸一样到处流浪。

没有以前面所说的无比信心与最大的精进来调伏心相续的烦恼，在自心尚未堪能之时，却将精力全部用在追求名闻利养上，这种“大修行者”可以说已经弃离了解脱的正道，正在不断增添投生总的三界轮回尤其堕入恶趣的罪恶之因，最后在寂静山间实在呆不下去，这时这些修行人认为住在山间岩洞的时光该结束了，

这些人既不具足对上师的信心，也没有精进调伏自相续的烦恼，虽然自心根本没有堪能，烦恼也非常深重，却认为住在寂静处的时间已经足够，于是风风火火地跑到城市当中去……

其实修行人有机会、有缘分的时候，还是应该住在寂静处，噶当派的四依法中，并没有说先依止寂静处，最后死在大城市，最后死的时候也应该死在寂静山谷里。但现在的很多修行人，只在寂静的地方呆了一小段时间，就急急忙忙跑到城市里去了。

当然，像章嘉国师那样具有弘法利生能力的大成就者到城市中去也是可以的，但作为凡夫人的我们，心不能自主，没办法抵挡住外境的诱惑，也许因的发心还很清净，但到了城市当中，眼见耳闻得特别多，五根面前经常显现各种各样诱惑人心的景象，即使每天遮住自己的五根也很困难，对治烦恼又怎么可能实现呢？但寂静地方根本没有产生贪嗔痴的因缘，因此，应该稳重地住在寂静地方。

现在有些人，首先以弘法利生的发心到城市中去，到最后却让世间人把你给"度化"了。还有些人特别愚笨，有人劝他："你现在已经修得很好了，应该到城市里去度化众生了。"于是内心蠢蠢欲动，最后开始付诸行动——到城市当中度化众生去了，结果没有一两年，自己原来的境界并没有如如不动地安住，反而被世间八法染污的面目全非了。

于是为了男女施主供养亡财信财而到俗家去作经忏，就这样，几乎整个人生全是在城里度过的。

这些人，有的已经还俗，有的虽然没有还俗，但是所有的修法念诵已经全部放弃了，确实非常可怜。

比如，狐狸往往是在夜深人静的时候潜入城区乡村，它跑去的目的就是为了吃那些被人扔掉的皮鞋底[21]或者破衣烂衫的碎片。

现在藏族人真正穿自己做的皮鞋的非常少，这种皮鞋的鞋底经常会被磨破，藏地民间的故事里面说：狐狸特别喜欢人们换下来的皮鞋底。因此狐狸来到城市的目的就是为了寻找这些皮鞋底和破碎的皮革。

与之相同的修行人自然成了被极为严厉呵责的对境。或者信中的喻义结合也可以这样来理解：有些修行人就像居住并流浪在空城废墟处的狐狸一样，但我认为按照前一种来解释似乎更为恰当。

在空无一人的城市里，经常会有许多被抛弃的皮革，狐狸在晚上的时候经常前去寻找。也有这样解释的，但札嘎仁波切认为他解释的更合适一点。

对于此类修行人《喻法书》中另有一种别开生面的相似比喻。此书中云："所谓'如同网狐狸'的意义，譬如，为了捕获狐狸而设下网罟，在捉狐狸的网中要放一些熏烟之类的诱饵，由于狐狸的嗅觉十分灵敏，它们从很远的地方便闻到了气味，于是一边用鼻子嗅一边朝着那一方向走来，结果落入网中被生擒活捉。

这种方法以前就有。现在甘肃那一带的人特别喜欢卖狐狸皮，他们有很多捉狐狸的技巧，由于狐狸的嗅觉特别灵敏，他们就经常放一些诱饵，这样狐狸会很快依靠气味寻找过来，就这样被猎人们生擒活捉，但这时后悔也没办法了。

这个比喻非常好。

与此相同，我们也是经不住欲妙气息的引诱，而屡屡沉迷，随后又中了恶友的圈套。"

贪心强烈的修行人与狐狸没有什么差别，他们经常

[21] 藏族以前用牦牛皮来做鞋底，磨破了以后扔掉，重换新底，鞋面不换。

四处打听一些大施主，然后不远千里的跑到他那里去。

现在的一些大施主还是挺苦恼的，因为个别大修行人经常“加持”他，吓得他们连电话都不敢接，因为这些人给他打电话就是为了化缘。

这里的含义是说，如同狐狸被熏烟所欺惑而落入网中一样，我们这些人也是受到名闻利养的诱惑而为之在城内奔波，到了最后居然落到在城内毁坏戒律，无法养活成群的孩子、女人而苦不堪言的悲惨下场。

现在藏地有很多修行人到城市当中去，一方面来说，汉地的众生会因此得到一些利益，但对修行人自身来说损失特别大。而且有些修行人不住在寺院里，经常到施主的家里去，这种现象非常普遍，也是非常令人痛心的。

以前有个堪布在他的上师圆寂之后，到处化缘希望给上师建个金银的遗塔，但遗塔建完了，他也已经还俗了。所以为了三宝而贪执财产，最后的下场也是很悲惨的。

《喻法书》里讲到一个鸠丹大格西的公案：鸠丹大格西以前经常到寺院里去，但他的修行不好，原因是交丹巴地方与一个部落开始打仗，后来交丹巴地方的人失败了，鸠丹格西非常气愤，于是还俗参加战斗，结果死在战场上。后来交丹巴地方的一群麻风病人编了一首歌：“鸠丹格西呀，傲慢的你以前看不起我们，可是今天，你却放弃自己的修行，死在了战场上，真是非常可怜呀！”仲敦巴格西曾经有个弟子叫萨西，他在一次纷争中不幸丧生，格西惋惜地感叹到：“我的萨西如果三年前死去，还是以三藏法师的身份死的，只可惜他三年后才死。”

以前在蒙古有位华藏格西，是蒙古寺院非常有名的

一位大格西，他摄受了非常多的弟子，后来他的寺院与当地的人们出现矛盾，以此因缘，他也是去参加战斗，后来成了蒙古革命的先锋者，据说在外蒙古的首都，为了纪念他还立了一个石碑。但这也不是好的石碑吧……

大家现在住在寂静地方，修行确实还算不错，但死亡时究竟以什么样的身份死？对此一定要有所准备。应该像噶当派的高僧大德那样，过着知足少欲的生活，其他的任何事情都尽量不要参与，这样修行会成功的。尤其在观无常方面一定要重视，应该了知，人生非常短暂，在短暂的一生中，唯有修行才是最重要的。

饿狗偷食

信中云：“希求名声盛如燃草火，为糊口到处奔波精进者，恒时依靠邪命来养活，徘徊城边饿狗大行者。”

希求名声的欲望如同盛燃的草火，虽然从来没有为了修行精进过，但为了糊口却能到处奔波，一直依靠邪命养活自己，这就是如同饿狗一样的“大修行人”。

虽然住在修行人的行列中却不奉行正法，只是追求好修行人的美名，这种人唯利是图，贪求名闻利养的欲望好似燃烧的草火一样炽盛，只是为了获得一点点衣食的薄利也是无有疲倦地到处奔波的“精进者”，恒常依靠五种邪命来过活，这种“大修行者”就像饿狗跑到城市的四周去的目的就是偷窃过往商人及旅客们的食物。

法王如意宝也说过：“我们的温饱基本上可以解决，不用再到大城市中去，否则，得到的很少，失去的却是很多珍贵的东西。”

我们有些人也是对修持正法与上师的教言兴趣索然，

这些大修行人到城市中去的目的，就是为了得到一点名声地位，如同饿狗一样。确实有些人到城市里去之

后，对上师的教言连听都不想听，每天就是为了得到一点儿名声地位四处奔波。

教言和窍诀有一定差别，有些格西解释说："所谓的教言是指能使自己获得暂时、究竟解脱的善妙语言；窍诀指具有方便善巧的教言。"

仅仅为了贪求世间的丰衣足食与名闻利养而承受着心灵上的种种折磨，就像饥肠辘辘的饿狗一样到处奔跑游荡，原本自己对施主是否有违缘的情况一无所知，却装出一副一清二楚的假象，本来根本没有看到天龙鬼神等，却信口雌黄地说"你就是被它所害的"，简直就是在说弥天大谎。

现在说神通的特别多，学院里也有，他们不要说鬼神，连自己的心态都不清楚，但在施主面前经常说这个鬼、那个仙的，那些愚笨的人也是特别相信。

对于无常法门及上师瑜伽等修法甚至只是观修了喝一碗茶的功夫，口中不停地说"我很累"，身体也随之坐不住了。

他对修无常法、观上师瑜伽根本没有兴趣，只是在喝一碗茶的时间内修一修，却在不停地说："累死了……"有些人听课也是，不想听的时候睡觉，想听的时候起来，然后仅仅听了一个小时就觉得特别累。你们可能以前没有听过法，根本不懂闻法规矩，听法的时候要有一种持之以恒的心态，行为应该如法，否则非常不好。

可是，当他为了收取施主的亡财信财而夜以继日地念诵禳解仪轨，只有微不足道的少量供养也是不辞劳苦。

有些人，让他闻思修行的话，一两个小时就累得无精打采，但让他为了信财亡财奔波忙碌的时候，一点儿都不会累，反而觉得特别快乐。

今日来看，这位"大修行人"在某某施主家中，明天再看，他又坐在另外一位施主那里，不经意间已是满头银发，人生的时光就这样在城里让它白白地流逝过去了。

本来人身非常宝贵，时间也非常短暂，但是他根本没有善加利用，没有好好地闻思修行，每天就是坐在施主家里喝茶聊天。

这种修行者大有人在。可悲啊可悲，实在太可怜了。

确实这样，有些人依止过寂静地方，也依止了善知识，但后来不知道着了什么魔，有时候回到寂静地方住一两天，后来就又出去了，这样的修行肯定有问题。他们在寂静地方根本不愿意呆，整天就是往外跑，偶尔回来一两次，问他："你在外面做什么？"他说："有点儿事情。"恐怕没有什么事情吧，听说你整天就是呆在居士家里，连闻思修行都已经放弃了……

这样真的非常可惜，如果把难得的人身浪费在没有意义的事情上，那到你满头银发、牙齿都掉光了的时候，再想修也已经来不及了。

唯一追求如此欲妙而以邪命维持生活的现象前面已经讲述过。《喻法书》中在阐明五种邪命时也说："所谓的'敷具'有一段这样的公案，从前在耶地的经堂里有的比丘在施主们能看见的地方假装用粗毛线缝敷具，他们之所以用粗毛线来缝敷具，言外之意就是说'我现在没有细毛线，才万不得已用粗毛线'。如此施主们便会带来大量的细毛线。这种做法也属于旁敲侧击。"当前，我们中的有些人到了施主的面前，直截了当地说："我没有这种衣服、这种食品，也没有这种资具。"

这些人脸皮厚得出奇，他们会直接对施主说："我现在缺个录音机，你可不可以给我买一个？上师上课的时候非常需要录音机。"录音机有了之后，他又说："你可不可以给我买个笔记本电脑？用它查资料、做笔记特别方便——哎呀，特别随喜你们的发心，我回去就给你们念《大圆满愿词》，《大圆满愿词》可殊胜了……"

有的人虽然不直接说，但通过一种表情让施主知道我没有这类

物品，依靠这种手段获得利养，对于我们来说，是一种与生俱来的严重习气，是故，对此应当倍加注意。

他们经常显示各种各样的行为和语言，就是为了让施主们知道自己缺少某某东西，这是很多人与生俱来的习气。

这一点应该注意，尤其在施主面前，自己的行为一定要如理如法。

在当今的末法时代里，有些名义上的僧人来到某一位施主的家里，当他自己看到有一件物品，心里立即萌生起“我需要这个”的念头，此时，他一边口中不断地赞评说“你的这件物品质量实在是太好了”，一边眼睛也瞧个不停，并且再三地评价这件物品的优点。

有一天我弟弟的孩子到我家里来，他拿着一个玩具翻来覆去地看，特别想要，于是就说：“这个非常的好，多少钱呀？你还有没有多的？”我说：“这个特别贵，一千块钱……”他非常的扫兴：“是嘛？这么贵呀？这个东西真的非常好……”后来我对他说：“跟你开玩笑的，喜欢就拿去吧！”他很快就拿着玩具兴高采烈地跑了。

一般小修行人有小念头、大修行人有大念头，不管怎么样，有些僧人到施主家，就是为了要这个、要那个。

最后施主也顺水推舟地说：“既然这件东西这么合您的意，那就供养比丘您老人家吧。”

听到修行人这么说，施主也实在没办法，只好说：“既然您老人家这么喜欢，那就供养您吧。我们家的生意这两天不太好，还希望您能加持。”“啊，这没问题，你放心吧，我肯定会加持的。我也会让上师如意宝加持你的……”

在没有达到这一目的之前就会没完没了，这也是一种旁敲侧击的做法。

这一点应该注意，不然很容易违犯。

此类现象在我们当中自然比比皆是。此外，所谓的“无箭头的箭”是表示赠微博厚的一种比喻。例如，用无箭头的箭射中别人，对方心里疼痛难忍立即会反戈相击，就像人们所说的射无箭头的箭一样，我们这些人，如果一位施主来到这里，就会喜形于色地说“我的施主来了”而起身相迎，为他接风洗尘，摆上好茶、酥油、肉类、油饼等丰盛的饮食，热情款待。

很多修行人在施主来的时候都会去迎接。有位上师的大施主打电话说要到他的寺院去，这位上师马上包了一个车去接他，但是施主在他那里高山反应，差一点就死了，然后也没有供养，只是和同来的人拍了个照片就回去了。这位上师特别生气……

其实施主供养或者不供养应该随他自己的意愿，没有必要去接。在汉地也是这样的，我有一次到一个寺院，问一个小和尚：“你们的大和尚呢？”他说：“我们的大和尚接大施主去了。”他边说也是边笑，看他的表情好像已经习以为常了。

现在有些居士去某某处开法会的时候，活佛一定要用牛肉招待，这是非常不好的一种现象，本来汉传佛教特别反对吃肉，你还用牛肉来招待这些吃素的居士们就非常不好。这些居士也是：“上师加持就可以……”上师哪里有这种权力？如果这样的话，比丘犯戒的时候，只要给你摸个顶就可以说没犯戒啦？没有这样的事情。有些“上师”也比较愚笨，弟子问：“上师您加持之后，我可不可以吃肉？”这位上师“神态庄重”地说：“可以、可以……”他可能连什么叫加持都不懂。

上师不是万能的，希望大家还是注意。

在交谈期间，口是心非地说些“你心地善良，你慷慨好施”等如是三番五次地说奉承恭维之语，言谈也一再表现出自己不喜

欢愦闹利养，并乐于广作布施，夜以继日孜孜不倦地修持正法，以诸如此类的手段令施主明白自己是非常优秀的修行人，以各种妄言蒙蔽信士。

希望大家应该将正法、非法区分开来。

当时自己的举止也是闭目合掌，法衣整洁，仪表庄严，表现出一副自己知足少欲的神态，这就是一种诈谄威仪。赠微博厚、献媚奉承以及诈谄威仪此三者同时是由贪图享乐的动机而产生的。

有些人在施主来的时候特别精进，仪表也庄严……以此博得施主的好感。其实这都是无常观得不好的原因，再加上贪心特别强烈，这类神态也就自然而然地出现了。

如果未采取赠微博厚的做法，唯恐施主因不满意而不对自己作供养，或者供养也是微薄的礼品；如果未曾使尽周身解数当面赞叹施主以及介绍自己如何以最大的精进行持善法的情况，则担心施主不会生起信心，假设不生信心，就一定不会供养财富；倘若行为举止不装得十分调顺，说起话来不是柔声细语、温文尔雅，又恐怕施主不认为自己是一位好的修行人，以致于利养少得可怜。

他的发心是这样的，认为如果施主没生起信心，自己也就不会得到供养。但他还认为自己根本不是这种心态，并且说："我完全是为了利益施主们才这样做的。"其实仔细观察就会发现，他的一言一行根本就是为了掩饰自己丝毫没有调伏的内心。

《喻法宝积书》中也写道："依靠诈谄威仪以求获取利养之人，希望别人会说'这是一位很好的修行人'从而得到利养恭敬，于是在人前也假装行为寂静，面带微笑，慈眉善目。

奔公甲的一把灰，为什么会成为当时藏地最好的一种供品呢？噶当派的格西经常观察自己的心，就是因为他发现自己不好的发心之后做出了这一举动，所以即使

一把灰也成了最好的一种供品。但有些人不仅不观察自己的发心，而且别人给他指出来的时候，他还会强词夺理："根本不是这样！"

或者希望别人对他如此评价说'这位尊者秉性正直，不为世间八法所动'进而供养丰厚财富，态度也是毕恭毕敬，于是通过行为如理如法、语言直爽坦诚、直言直语等让别人生起信心的各种方式来骗取利养，这就是邪命。"

《喻法宝积书》中说：真正的邪命，就是指通过虚伪狡诈的语言行为欺骗施主，以此获得利养恭敬。

我们应该经常观察自己的行为，不要通过这种假装的行为欺骗信士。

我本人对此也有同感，我们这些道貌岸然的修行人，或者装出一副行为如法的模样，眼睛只看木轭许的地方，平时举行赛马、射箭之类的娱乐活动，装作没有看到似的，当见到鸡犬等动物时口头上也是说着"它们好可怜啊"，本来无有一点恻隐之心却装作悲心切切的样子。

那些狡猾的出家人经常会表现的如理如法，非常符合戒律要求：眼睛只看一木轭许的地方，对赛马、射箭等活动视而不见。他们相续中虽然无有丝毫悲心，但在见到可怜的动物时，仍在表面上做出一副大慈大悲的样子。

尤其大城市里一些假装的修行人，为了获得利养，在放生的时候特别有悲心，在居士面前也表现出戒律特别清净的行为，这种人现在非常多。

本来，心里对施主的供品早就垂慕已久，贪求不已，可是口头上却假惺惺地说："不要将这些拿到我的面前来，难道你们不想让我呆在这里吗？"假装知足少欲。

本来他特别想要，但却装模作样地说："不要把这些东西拿到我面前来，不要这样……"然后施主们认为

这位修行人真是知足少欲，连供养都不接受。有些人不接受还是有一定目的的，因为越不接受，供养就越多，这些都是假象的修行人。

无论是对施主还是其他任何信徒说话时总是装作不知隐瞒似的说什么都是直来直去，当别人恶语中伤时，本来心里怒气冲冲，可是口中依旧谈笑风生，表面上显得颇有度量，无有安忍的境界却装成有忍辱负重的气度等，

他装作大成就者一样，说话从来都是直来直去，不论别人说什么都不生气，一直都是笑容可掬的样子，表面看来，这位修行人真是非常有度量。

无论从心态行为哪一方面来看，无一不是虚伪狡诈的，自己都应该对自己厌恶得发呕。

我觉得这部《山法》一直在批评自己，对于这种虚伪狡诈的行为，自己都觉得不好意思。我想你们当中肯定也有这种人吧……

也有人利用巧取讹索的邪命来欺骗信徒，他们别有用心地告诉他人说："某某施主供养了这些财物，我通过此仪轨为他祈福消灾。结果十分灵验，他现在一切顺利，重病痊愈，财运亨通，已经发了大财，而且香火不断，已生儿育女。"

有些施主想要作某某法事的时候，这位上师经常会说："这个不是很容易，没有 1000 元以上不能做。"也不知道为什么一定要 1000 元以上，可能是没有这么多钱，这位上师老人家的发动机就没办法发动……

很多人也是特别愚笨，没头脑没智慧，对佛教的真正含义根本不懂，别人说什么他们都信。

又对其他的施主大声疾呼地游说："我如今正在做一件广大的善事，你们应当趁此大好机会尽力捐助、随喜供养、多出钱财。"

有些人说："我现在正在做某某善事，这件善事对整个世界、整个人类都非常有利益，而且我问过许多活

佛堪布，他们都是非常赞叹的，就连法王如意宝都不断地对我点头。你们千万不要错过这个机会，这个机会非常非常难得，如果你们能积极参与，一定会转生到极乐世界、香巴拉刹土……"

如果信众没有竭诚供养，只是捐赠了微量低等之物，此修行人便大发雷霆，恶言相骂："你们就拿来这么一点点东西，难道还能积累福德吗？"经他这样一说，信徒也无可奈何，不得不供养，这些都是属于邪命。

如果施主供养的财物没有自己想象得多，他就会特别生气："你供养这么一点点，怎么还想要成佛……"感觉上给他供养的越多，成佛的时间也会越短……

现在有些人说："我们这里缺这个、缺那个……"一方面他自己并没有享受这些财物，应该有一定功德，但有时候为了学院、为了上师化缘也不太好。还有些人不懂化缘的方式，不仅很容易断了信士们的善根，对自己来说也成了一种邪命养活，这样的话，即使你造了佛像、做了功德也没有很大意义。

《格言宝藏论》中说："恶人尽管得财富，行为变得更恶劣，瀑布无论再阻挡，然彼一直往下流。"愚者到了汉地虽然会得到一些财产，但都是以不清净的方法得到的，对自己的见解、修行不会有丝毫助益，这样做佛像也没有意义，不如像噶当派的大德那样，在清净的地方修行，这才是最有利益的。

一般世间上有各种各样不如法的事情，但他们怎么做也没有办法，只要自己如理如法也算是一个智者。

在当今的恶世，有些形象上的修行人口头上冠冕堂皇地说："为了让施主今生幸福快乐，我将尽力成办这件事。"其实他完全是为了自己捞取大量的收入。另有些人打着"我要造佛像、印经、建寺"的旗号，想方设法让大家捐款捐物。在此过



程中，有些根本没有用上，有些虽用上，剩余的财物装入个人的私囊，据为己有，此等人同时造了任意享用三宝财产、浪费信众之财以及邪命养活这三种恶业，使自相续被速堕恶趣之因的滔天重罪所玷污，这些人的所作所为就像发疯了一样。

现在有这种说法：很多人通过建造寺院已经发财了。当然建寺院不是很容易的事情，没有一定的能力和智慧不一定成功，但以造佛像、印经书为名化缘也不是很好。有些人在外面说："要放生、印经书，你们多多随喜……"他有没有放生倒是不知道，但印经书的钱确实没收到，可能全部装在自己系解脱的口袋里了……

这些人把佛教当作一种买卖品，真的已经发疯了一样。有时见到这种行为都是特别痛心，即使你对前世今生不承认，也不应该把佛教当作买卖品进行损害，希望大家不要变成这样的疯子！

此五种邪命前文中也已宣讲过，此处又再次重申。对于这一点，若从自己所见所闻的切身体验，虽然还有许多要讲的，但于此恐繁不述。恒时依靠这样的邪命而维生的"大修行者"是最下等的修行人，就像流浪在城边的饿狗一样。

希望以前没有出现这类行为的人，以后也不要依靠这种邪命养活自己，依靠恶业维持生活真的不太好。

昏君造罪

信中云："身披袈裟持相之昏君，为握贪嗔兵刃众眷围，不善事业广弘于十方，迈向三恶趣处大行者。"

有些人，身体虽然披着袈裟，是一个修行人的形象，实际却与世间昏君没有什么差别，他手里紧紧握着贪嗔的兵器，到处弘扬不善法的恶业，这种人已经迈出了去往恶趣的脚步，确实非常可怜。

身披红黄袈裟法衣的持相修行人行为散漫，依靠邪命过活，恶

贯满盈，被与自己雷同、心行下流、手握罪业兵刃的恶劣眷属团团包围，

如果上师不如法，他周围聚集的也都是具有邪知邪见和喜欢诽谤的人。

从而在自他相续中播植下违背正法的种子，或将罪恶的事业散布十方，广泛弘扬，如此为自己后世打开三恶趣之大门的"伟大修行者"称为拥有不善业大仓库的最下等修行人。

他在造不善业方面有非常丰富的经验——不守纪律、行为不如法、相续中充满了邪知邪见，而且对上师不具足恭敬心、对众生没有慈悲心，所作所为全部是非法的，这就是下等修行人。

我们这些人最初来到寂静的神山住下的目的就是想赢得一个住山修行者的名称；

有些人来到这里的原因，就是想得到一个修行人的名称。这一点从我自身来讲应该是没有的，我最初来的时候就是要精通五部大论、证悟大圆满，当时连上个厕所都一直在观心，提水的时候也可以背好几个偈子，还是挺精进的。但有些人可能不是这样，来这里的目的不是求法，就是为了得到一个名声，现在藏人中也有，在学院呆一两个月就出去了，然后对大施主们说："我在法王如意宝面前听过法。"下面的人也特别愚笨："他在法王如意宝面前都听过法，真是了不起！"然后认为他就是大上师，拼命供养。

在中间的阶段，身处静地的他便在希求现世幸福美满的动机驱使下，通过打卦、看相、算命以及讲经说法等种种欺骗的卑鄙手段，企图收取数量颇丰的财物；

一般打卦看相还是挺简单的，但这都是一种戏论，不太好。

最后积存下丰厚的财产变成了一位富翁，这时聚集许多作恶多



端、贪图今生不求后世的眷属仆人。

很多人有了一点财富就什么都不管了，将一些见解行为非常恶劣的人集聚在自己的手下，整天做一些非法的事情。

你们当中有些人，本来刚来的时候是很清净的修行人，但后来依靠各种方法积聚了一些财产，成了很愚笨的一个富翁，对佛法没有任何贡献，自己也没有闻思修行，整天就是享受信财和亡财，这样活在人间实在没有意义。

这样的人只是从外表看上去是一个修行人，实际上就像无恶不作的昏君一样，对于大大小小的信徒，时而好言好语，时而恶言恶语，千方百计地强夺他们的财产，就像拦路抢劫的土匪一样。

他有时候好言好语地对施主们说供养的功德，有时候恶言恶语地说："你为什么不供养，你违背了我的教言，你肯定会下地狱，以后你不是我的弟子……"想尽各种各样的方法抢夺施主的财产，这些"上师"与土匪有什么差别呢？比较善良的土匪还会给人们留下一点儿口粮，可是你连一小口饮料都不给施主留下……

这种冒牌的修行人，身着法衣，肩披袈裟，嘴里也是鬼话连篇地说"十分精进地念经诵咒、顶礼转绕等世间八法的善事，这是最大不过的善根"，以这种欺人之谈来蒙蔽信徒。接下来又信口开河地说什么："我能遣除活人的一切违缘，也能迅速地将亡灵引入解脱道。"

有些人到施主家后，口里一直念念有词，半晌之后对施主说："本来你们家里有一个亡人在这里，我对他念了一些咒语，现在已经往生极乐世界了，从此以后不会危害你们的。但你们还是要作点儿供养，不然你们这个亡人以后很容易堕入轮回的……"这样的说法可能也有很多吧！

以此将施主的所有珍贵财产受用统统搜刮过来，这简直就是故意在造投生恶趣之业的人。

佛经中说将佛经、佛像作为商品买卖仅一次也会堕入恶趣，更何况真正当作买卖品来养活自己呢？噶当派的大德说："在商店里请佛像是可以的，但是卖佛像的话一定要忏悔，比如卖了一尊佛像，忏悔的时候就必须造两尊佛像。"

像这样卖法器、卖佛像虽然有很大过失，但对佛法的危害不是特别大，最让人痛心的是，现在的很多人自己根本没有定解，然后通过灌顶、传法等各种方法收取别人的钱财，这是最严重的事情，对佛法的损害相当大，希望你们当中不要出现这样毁坏今生来世的人。

我们应当发愿，生生世世永远也不要成为这种无有修行、毁坏今生来世的形象修行人。

我们一定要祈祷上师加持，希望不要产生类似的邪念；即使产生，也要依靠上师三宝的加持不让它成功；即使成功，也要在很短的时间内断除，重新成为如理如法的修行人。大家应该再三地发这样的愿。

信中云："如是三门不行善法者，作恶多端佛教之盗贼，虽入佛门不奉行正法，劝告断除毁坏佛教者。"

整天三门不行持善法、作恶多端的人根本不是真正的修行人，他就是佛法的盗贼，他们虽然皈依佛门，却从来不行持善法，只是依靠自己的分别念行持各种各样的恶业，劝告这些人千万不要毁坏佛教！

一般来说，非佛教徒毁坏佛教也是没有办法的，但佛教徒毁坏佛教就是非常遗憾的事了。现在很多人就是这样，显宗的人诽谤密宗，入了密宗又诽谤显宗，入了这个宗派诽谤那个宗派，这种人就是入了佛教以后诽谤佛教的。还有些人，进入佛教以后对因果生起邪见、诽

谤上师，这些行为都应该彻底断除。萨迦班智达是这样衷心劝告大家的。

本该奉行的身语意三门善业抛之脑后，误入歧途，心里所想以及言谈举止全部与妙法背道而驰，来之不易的暇满人身无义空耗，凡是与这些下等的“大修行人”相似的人，自相续不断滋生各种各样的罪业，因此称他们是佛教的盗贼。

这些人将三门一切善法全部抛之脑后，依靠恶友误入歧途，每天无意义地空耗人身。为什么说是佛教的盗贼呢？因为来之不易的人身他根本不知道珍惜，对身语意三门的善业根本不行持，然后与相续中充满恶业的恶友交往，这种人的相续中必定会产生各种各样的罪业。

譬如，盗窃犯们白日里倒是安分守己，可是到了深更半夜，他们就会出其不意，谁也不见，偷偷摸摸地盗取别人的受用。

这是盗贼的一贯作法。

与之类似，不行正法、仅是持着修行的形象，在即生中通过诈谄威仪的非法行为唯利是图，想方设法寻求财物，说他们像盗贼一点也不过分。

一般对盗贼不用特别害怕，只要把门锁好就没有关系，但是以修行人的形象盗取你的财产的话，你就很容易上当受骗，这些人与盗贼确实没有什么差别！还有些人与强盗一样，经常拿着手鼓、铃杵一边摇一边要钱，这些人已经玷污了佛教的形象，非常不庄严。尤其藏族的很多僧人，在街头街尾一直盯着你的钱包，如果没有给就一直追着你跑，他们真的跟强盗没什么差别。

在末法时代的此时，尤其是藏传佛教的修行人，如果如理如法修行的话，他的家人一般都是非常支持的，但是他们根本不知道化缘的方式，用盗贼来比喻一点儿都不过分，我想用强盗比喻也是很恰当的。

最终他们不但摧毁自相续中佛法的善根而且连同对自己言听

计从的狐朋狗友们相续中的佛法善根也一并毁尽。

外表上看确实是个佛教徒，一般汉传佛教有皈依证、戒牒，藏传佛教徒可能也有一些证书。表面看来，所有的证件都已经齐全了，确实是一个非常好的修行人。

虽然他们外观上伪装成已入佛门的信徒，事实上，不仅自己无有任何讲辩著、闻思修等的能力，并且对于有这方面特长的人一直怀恨在心，甚至生起邪见。

真正的修行人应该依靠闻思修行和讲辩著进行区分，但他们对这些一窍不通，根本不是修行人，是纯粹的假冒伪劣产品……

他自己没有这方面的能力，就像猛兽面前放置青草一样对闻思修行没有丝毫兴趣，然而对其他有能力的人却怀恨在心，看到他们闻思修行就特别不高兴，通过各种各样的语言行为使之退失信心，给他制造各种违缘。

作者忠言相告诸位应当舍弃此类行为恶劣之人。

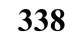
信中云：“无垢如来密意虚空中，无勤升起教法证法日，愿以所射我之善说光，开启所化众生善莲园。”

这是萨迦班智达最后的结文。无垢如来的密意如同虚空一般广大无边，其中无勤升起的教法证法日轮，放射着萨迦班智达我的善说光芒，愿以此开启一切所化众生相续中善法的莲园。

在依据教理传讲、如理如法修持如来密意、远离一切邪魔障碍的晴空中，冉冉升起了涵盖教法、证法的佛法如意宝那耀眼夺目的日轮，但愿依靠从中放射出的萨迦班智达我的善说的璀璨光芒，使所化众生善法的莲花竞相绽放，遍满乐园。

萨迦班智达善说的光芒，通过札嘎仁波切精心细致地妆点，我们信心的莲花也应该竞相绽放了吧！

身为一名修行者，我们理应尽心尽力断除萨迦班智达在他的这



封无垢善说的书信中再三予以严厉痛斥的最下等“大修行人”的种种劣行。

对于这里所痛斥的恶行，作为修行人一定要断除。

修行人十大过错

居住在寂静处的行者们当务之急要彻底摈弃贪求现世利益等修行人的十大过错。大智者至尊吉恭巴酣畅淋漓道出了修行人中普遍存在的十大过错。从中我们应当清楚地知道。

下面观察一下自己是否具足这十大过错。

依止寂静圣地意图在于追求现世的高位美名，这是修法人的一大过错；

有些人的性格就不喜欢高位、名声，所以这种过错不一定具足。但有些人虽然住在寂静地方，心里却一直想：“我就这样两三年当中闭关，之后别人会非常恭敬我的……”

一心想作会众之首而成办私利，这是修行人的一大过错；

很多世间人非常想做一位众中主尊，同时，希望依靠这种方式利益自己，但修行人也这样做的话，就会犯下非常严重的错误。

虽然对佛法比较精通，却不警惕恶业，这是修行人的一大过错；

对佛教当中的讲辩著虽然比较精通，但对取舍因果丝毫不在乎，这也是修行人的一大过错。

在座的人，佛法方面还是比较精通的，但在因果取舍上，自己究竟做得如何呢？这一点只有自己知道，别人是很难了知的。

对于教言的深奥内涵只停留在一般的理解上是修行人的一大过错；

对于佛法，尤其是大乘菩提心、等净无二的见解，必须通过上师的窍诀通达其中真正的本义，如果根本不

作深入思维，仅仅停留在表面理解上，也是修行人的一大过错。

实地修行时，尤其对上师的甚深教言一定要遣除怀疑、通达无碍，真正从内心感受到：这样的教言实在太殊胜了。这时，即使一百个智者来到你面前，也不会转变这种想法，这说明你已经真正对教言生起了定解。

虽说已具有明显的证相，却未调伏自相续是修行人的一大过错；

虽然具有一些他心通，而且能够看到本尊、明点，却完全没有调服自相续的烦恼，如此也就没有很大意义，这是修行人的一大过错。

已经进入佛门如若未能断绝世间法的贪嗔，则是修行人的一大过错；

虽然已经入了佛门甚至出了家，但对于世间法根本未能断除贪心嗔心也是修行人的一大过错。

衣食住行本应随遇而安，若一直劳心费神地忙碌温饱则是修行人的一大过错；

本来自己的生活资具基本可以解决，却仍然忙忙碌碌地奔波，这是修行人的一大过错。

修行人的生活应该简简单单、随遇而安，然而你整天为了温饱不断忙碌，这不是修行人的行为。

为了获取妙衣美食而宣说甚深的教言是修行人的一大过错；

以获得美妙的衣物、饮食为目的，宣说大圆满、大中观等甚深教言，是修行人的一大过错。

现在有些人，为了获得钱财给别人灌顶、传法，这对修行人来说是非常不好的一种行为。有关这一道理，有些人不懂，有些人虽然懂，但却无法控制自己贪著世间财利的心。

以种种手段赞自毁他是修行人的一大过错；快乐喜不自禁、痛

苦不能承受是修行人的一大过错。

快乐的时候高兴得不得了，自己也控制不了自己；有少许痛苦就无法承受，恨不得敲破自己的头。这样的行为非常不好，一般修行好的人，快乐时如梦如幻，痛苦时也可以如梦如幻，任何情况下都不会出现控制不了的状态。

如果对这其中所提出的十大过错进行深入细致地善加揣摩，就能认识到如理如法修行的这一教言是使身居静处的修行人相应正法最为殊胜的窍诀。

我们可以一一对照上述十个过错，看一看自己到底是真正的修行人还是假修行人。

你们经常说："上师你能不能给我传一个窍诀？"所谓的窍诀并不是在你耳朵边上说个悄悄话，其实经常用这十个条件衡量自己，就是上师给你的最好、最殊胜的窍诀。

下面对上述十种过错进行广说。

（一）我们这些人依于寂静处拥有了修行人的地位以后，理应跟随诸佛以及前代大德们的足迹修行，刹那也不能做非法之事。

刹那也不做的话，作为凡夫人还是挺困难的，但是应该做到尽量断除。

依止静处绝对不要追求现世的利益，身居低位，穿着破衣，享用粗食，并且心里应当如是想：甚至冻僵而死或者饥饿而亡也无怨无悔。

这就是噶当派修行人的做法。经常将自己放于低位，穿着也应该以粪扫衣为主，不要像有些人那样，无论坐在哪里都是特别傲慢，衣食住行也只是为了显示自己的财富。

修行过程中应该精进闻思、行持苦行，为了正法，




即使再冷再苦也不应该回到城市里去。有关这一点，札嘎仁波切从实修角度给我们作了介绍，大家了知这样的道理之后，就应该在实际行动当中如是行持。

（二）作为拥有许多弟子的上师，无论做任何事都不要有自私自利之心，应该以无私奉献舍己为人的精神饶益他众。

这一点在佛教中非常重要，每个修行人都应该经常关心别人。尤其是大管家、小管家，你们经常看一看哪些人在生活上、闻思上有困难，对他们一定要尽量帮助，不要把所谓的"我"牢牢地记在心里，除此之外什么都不管，最好抛弃一颗自私自利的心，一心想着利益众生，这就是佛教的宗旨。

（三）如果无有实地的修证，又不警惕罪业，那么虽然对于佛法的道理有些了解，口中也说得有理有据、头头是道，但仍是没有用的。因此，单单了知佛法还不足够，而必须将所了达的法义付诸实践，身体力行。

对于这部《山法》，我们不要只是口头上说一说，听过之后应该实地修持，比如此处所讲的修行人的十大过错，真正认识到它的过患之后，应该有一种实修实证的体验，否则真的与鹦鹉学舌没有什么差别了。

（四）对于所获得的菩提道之次第、大乘的修心法门以及密宗金刚乘等极为深奥的窍诀应当全面理解通达。

有关道的次第、大乘深法以及密宗金刚乘的一切修法教言，必须通达一个甚深的窍诀，否则，很难趋入真正的修法。

（五）自以为已经生起了善妙的证相，然而未曾调伏自相续，结果遇到小小的外缘时，烦恼就像波涛汹涌的大海一样势不可挡。若是真修实证的验相，那么身语意三门就会像脚踩棉花一样调柔。

有证相不见得是件好事，关键要看自己是否已经调



伏了烦恼，如果以前烦恼特别严重，现在通过各种方法得到了调伏，那就是真正的神通、真实的证相。

真正的证相出现时，你的身口意会特别调柔。有人说自己生起了什么什么证相，确实，平时没有任何事情的时候，行为还是非常不错的，但遇到烦恼、违缘的时候，他的痛苦可能比世间人还强烈，这说明生起的只是一种假的证相。

（六）有些人虽说已入了佛门，也自称为修行人，可是为了父母兄弟姐妹以及亲戚朋友的利益，贪嗔之心永不停歇，甚至比世间中的在家俗人还下劣，千万不要做这样的修行人，应当对亲方他方无有偏袒、一视同仁，对一切有情念念不离父母想。

有些人说："我已经入了佛门，是出家人了。"可是，他平时面对亲朋好友和怨敌的时候，贪心嗔心比世间人还要下劣，根本不知道调伏自相续，只是任由贪嗔之心不断蔓延。

（七）对于充饥之食、蔽体之衣虽然已经自然而得，却仍然依靠维护施主的情面等种种手段来寻求好衣美食等财物，这也实在不是修行人所为，身为修行者理当具备知足少欲这一财产。

普通的世间人，为了生活、为了家庭必须四处奔波，但修行人具有一种不可思议的威力与加持，不需要像世间人那样勤作，而且，这也不是修行人的作为，修行人经常将知足少欲作为生活的根本特别重要。

（八）对于自己的上师所恩授的教言本应视为如意宝一般珍惜爱重，并实际修持，可有些人偏偏为了衣食财产的微薄之利而随意传讲，这是极不应理的做法，对甚深法义应当像哑人品糖味那样独自去体会。

虽然无常法并非密法，但以前噶当派的上师也从来不会随便传授，一旦传给弟子，弟子就需要在寂静地方一直实修。因此，不要说密法，显宗当中比较甚深的教

言也不应该随便传给没有缘分的人。

大家对于已经闻受的教言，一定要像对待如意宝一样百般珍视爱重。现在有些人为了名声、钱财给别人传《上师心滴》，然而下面听受的人，不要说大圆满的灌顶，连普通的灌顶都没有得到过，这是极不应理的做法。在自己还没有得到真正摄受弟子的能力时，应该对上师所传授的甚深教言独自细心体会、精进地修持，如果随意告诉其他人，不仅自己会失去殊胜的加持，而且对其他人也没有太大利益。

（九）赞自毁他已经违犯了菩萨戒，它是其中的第一根本堕罪，过患极为严重。因此，我们经常要想自己是一位充满过患之人而反躬自责，并思维其他任何人都是具功德者而对之恭恭敬敬。

有些人一开口就是说别人的过失，这时的口才特别好、滔滔不绝，这对修行人来说是非常严重的过患。

对于这种过患应该对治，怎么对治呢？平时经常思维：像我这样的人，相续中充满了各种各样的过失，怎么还能说别人的过失呢？其他人没有一个像我一样，他们都是具有很大功德的。就这样经常对每个人作佛想、作菩萨想，渐渐地，你眼中所见到的、耳中所听到的自然而然全部都是具有功德的人了。

（十）居住在寂静圣地的修行人未离依怙上师，未离所修的正法，依靠化缘维生，胸怀宽广，心情舒畅，这是最快乐不过的生活了。

在寂静地方不离开上师、不离开正法，依靠化缘过一种简简单单的生活，心胸非常开阔，这样的修行人无论如何都是特别快乐的。

大城市当中的人，经常为了生活奔波忙碌，由于没有善知识的引导，不知道取舍因果，他们的生活确实是

非常痛苦的。我们有些人说："这里虽然有点儿冷，但是每天闻思修行，金刚道友们也非常和善，而且每个人都在行持善法，自己不行持善法也不好意思，每天过得非常有意义、非常快乐。可是大城市里的人们，每天上班下班、上车下车，这样的生活想一想都是特别痛苦的。"这确实是智者的一种观察，大城市当中的生活不会快乐的。

可是有些人在拥有的时候不加珍惜，反而经常与亲友施主们不断联系，从而不由自主地掉入了贪嗔散乱的陷阱中，这就是所谓的没有福分享受佛法的快乐。

有些人没有福报，虽然很想住在寂静地方，知道离开上师、离开佛法不应理，但是在寂静的地方就是无法安住。

有些人虽然住在寂静地方，但既不闻思修行也不调伏自相续，最后很想离开。而且离开时系解脱和法本都没有带，只是带了一个厚厚的电话本，里面全部是一些大施主、大老板的名字和电话，可是他们对你的帮助也不会很大，因为贪心越大的时候，钱财也会渐渐远离你，如果没有贪心，钱财反而会主动来找你。

没有福报的人，整天就是与亲人朋友还有施主们联系，他认为住在大城市当中非常快乐，就好像白色的蛆虫在粪便当中爬行却认为自己正在享受自由自在的快乐生活一样，这些都是没有福报的人。

还有的修行人为了正法，仅仅经历一点缺衣少食的苦行，或者出现头痛脑热等轻微小病时便惊骇不已，承受不了痛苦这也是修行人的一大过错。无论遭遇任何不幸，我们都要转为道用。

《窍诀宝藏论》中说：遭遇疾病、痛苦、违缘的时候，应该把它转为道用，不要让它障碍自己的修行，这时的修法更应该精进。

遭遇违缘的时候，修行、闻思不仅没有间断反而更加精进，这样的话，违缘也会成为顺缘。因此，希望你们不要因为这样那样的小事中断自己的闻思修行。

不可缺少之五法

作为修行人来讲有不可缺少的五种法要。

大尊者吉恭巴又说道："作为修行人有必不可缺五法，即深深的厌离心与稳固的信心是必不可缺之一法；

非常有名的大格西吉恭巴说：修行人不可缺少的有五种法要：首先，应该对世间产生强烈的厌离心和稳固的信心。信心应该在强烈厌离心的前提下具足，否则，信心不稳固，修行也就不可能成功。

指引解脱道的上师是必不可缺之一法；

上师应该具足上师的法相，如果上师都是糊里糊涂的，根本不懂解脱道，还怎么给别人指引解脱道呢？

相续中具有取舍智慧是必不可缺之一法；

自相续应该具足能够取舍的智慧。

一般世间人的邪知邪慧不是真正的智慧，真正的智慧应该是了知取舍的智慧。有些人智慧不高，但基本上知道哪些是善法、哪些是恶法，哪些该做、哪些不该做，这样也是可以的。

具有毅力盔甲之精进是必不可缺之一法；

修行正法的时候，必须具有一种比较坚定的毅力。

了悟万法实相的正见是必不可缺之一法。"

这一点有点儿困难。有些人可能已经证悟了这样的正见，但有些人对万法如幻如梦的道理都不明白。

这五法对于修行人而言是恒时不可或缺的。

作为修行人，自己相续中到底具不具足这五法，希望你们观察。



信心与出离心是佛法的基础；

对上师的信心是修行的依处。

上师善知识是修道的依处；

想要获得成就必须依靠上师。

智慧是防护非法深渊的眼睛；

没有智慧的眼目，就很容易堕入非法的深渊当中。

精进与毅力是刹那也不拖延修行的助伴；

如果具足精进与毅力，对闻思修法就刹那也不会拖延，遇到任何违缘也不会阻挡自己修行的脚步。

正见是斩断烦恼之网的最有力武器。

若能具足了知空性的正见，遇到烦恼时也会很容易断除。

此五法是修行人不可缺少的。

札嘎仁波切的智慧确实非常了不起，上面只有几句话的教证，依靠他老人家的智慧已经从各个方面详详细细地作了分析。有些人胡言乱语的时候，口才、智慧非常不错，但是像这样真正具有智慧的语言，看一看你们的口中能不能说出来？

信心、精进与智慧等之因就是观修无常，如果一个人的相续中没有生起无常的概念，那么就不可能具有信心，因为信心的对境是三宝与业因果，虽然说需要对此深信不疑，但如若是一个未能舍弃今生并将现世的一切琐事看得至关重要的人，就不会生起虔诚的信心，不看重现世并能放下今生必须通过观修无常才能做到。

上面所说的五种法必须通过观无常才能得到，为什么呢？首先是信心，一般信心的对境是上师三宝、业因果，但是对今世特别执著的人，即使对上师三宝有信心也不会很坚定。

确实这样，如果观修无常，就会觉得一切都是特别

短暂、没有意义的，只有上师三宝和业因果是真实不虚的，业因果是长远的事情，而今生只是短暂的一个瞬间。了知这一点之后，就不会将精力用在今生的琐事上，由此也会精进努力地闻思修行。

同样，精进也需要由无常观而得，精进的人所要精进的对境就是要成办后世的离苦得乐这一大事。

所要精进的，不是今世无有意义的琐事，而是成办来世离苦得乐的大事。

因此要考虑有利于后世，就不能关心今生的利益。要想真正做到对现世漠不关心，必须了达今生的一切琐事都是无常、无实质的本性。

已经了知今生的一切所作所为没有一点儿实义，对来世的解脱和安乐就会非常重视。没有观察时，精进怎么会与无常有这么大的联系？如果没有观修无常，就会对今生非常重视，自然也就不会对来世的解脱与安乐产生精进心。

因此，所谓的无常，在修行的初中后三个阶段都非常重要，《大圆满前行》中引用博朵瓦格西的一段话说："如果想专心修行一法，无常最为重要。倘若修行死亡无常，首先可以作为进入佛法之因，中间可作为勤修善法之缘，最后作为证悟诸法等性之助伴。倘若修行无常，最初可作为断除此生绳索之因，中间可作为舍弃贪诸轮回之缘，最后可作为趣入涅槃圣道的助伴。又最初可作为生起信心之因，中间可作为精进之缘，最后可作为生起智慧的助伴。如果观修无常，并且能在相续中真正生起的人，起初可成为求法之因，中间可作为修法之缘，最后作为证悟法性的助伴。倘若修行无常，并且能在相续中生起无常观，则初始可作为擐甲精进之因，中间可作为加行精进之缘，最终可成为无退精进的助伴。"

作为修行人不要对今生的名声地位过于执著，在短暂的一生当中，应该为来世的解脱努力，如果谁的无常观比较好，他的精进、智慧、信心、出离心也就很容易生起来。现在世间上的人根本不知道所谓的身体、生活、钱财都是非常短暂的一种虚假现象，唯一在滚滚红尘中忙忙碌碌，看到他们的一张张脸孔，真的觉得非常可怜。

毅力也是如此，仅仅为了成就自我了生脱死的果位，而不顾生身性命的小毅力，

毅力非常重要，如果有了毅力，没有饮食衣物无所谓、房子倒下去也无所谓；假设没有坚定求法的毅力，即使房子没有倒下去，对自己的修法也没有什么用处。

或者由珍宝菩提心所引发成办伟大的利他事业而舍弃身命也在所不惜的大毅力，无论是大毅力还是小毅力都必须来源于修无常观。

为了自己了生脱死而精进只是一种小毅力，以菩提心引发、舍弃自己的一切也在所不惜，这才是大毅力。不论大毅力还是小毅力，它的来源都是无常观。

对于修持善法不具备吃苦的毅力，只是一味地散乱于今生琐事中的人，拖延修法，懈怠懒惰。

如果无常修得不好，就不会具备吃苦的毅力，这样一来，整天散乱在无意义的琐事当中，不仅不会精进反而会拖延修法。

所以说，毫不耽搁、如救头燃火般勇猛的精进心也必须通过忆念无常而发起。

有些人特别精进，就好像头上着火会马上去扑灭一样毫不耽搁，这就是观修无常的作用。具有无常观的人，时时刻刻都会想：不管发生任何事，都不应该中断修行，不然死亡很快就会到来，以后再也不一定有机会修行了。

现在既然有机会闻思修行，大家就一定要加倍珍惜，一定要努力修行，如果总是说："明年再听法吧，明年再修行吧……"你说是这样说，但明年到底还有没有这种机会谁也不敢保证，因此一定要观无常。

智慧也依赖于无常观，智慧所要了达的内容就是善恶取舍，所谓的取舍善恶实际上就是三门不违越包括佛制戒在内的一切戒律，不违戒律也依赖于细致思维进而再三修持业因果，而非常重视今生的人不可能细致入微地思维业因果的道理。

我们应该学会取舍因果、善恶，包括居士戒以上都不违犯。

现在有些人，本来不愿意做坏事，但是不做坏事就拿不到工资，这样的话，他宁可拿工资也不愿意放弃做坏事。这就是不懂得取舍善恶的结果，而导致这一后果的主要原因，就是无常法修得不好，如果无常法修得很好，无论如何都不会做坏事的。

伟大的善知识博朵瓦曾在讲经时着重强调地说："你们要好好观修无常，到时就像现在喝茶比较容易、不喝茶感到困难一样，修无常法以后舍弃今生、成办后世自然不难。"

最初观修无常时可能很困难，经常想不起来或者根本见不到万法无常的本质，但是如此不间断地观想，到一定时候，无常观会自然而然在脑海中显现：奔波忙碌的人群是无常的、房屋住处是无常的、春夏秋冬的季节变化是无常的、虚空中的白云是无常的，甚至金刚道友的心情和行为也是无常的。一天当中一直都会处于无常的状态当中。

想要出家修行的人，如果无常观比较好，就会马上出家、马上修行，但现在很多人说："等我老了以后再修行，等儿子结了婚我再出家……"他们根本没有想一想：等老了的时候、儿子结婚的时候，你到底还在不在

这个人世间？他说："我肯定会活很长时间的，八十岁、九十岁也不会死……"不一定吧，死主阎罗来的时候，他肯定不会对你手下留情的。

就像博朵瓦格西所说，喝茶很容易不喝茶很困难，到了一定程度，观无常非常容易，在哪儿都可以观。所谓的无常法，表面看来只是个初入门的法要，其实这一法门非常非常深，噶当派、格鲁派、宁玛派等各大教派都如是重视无常法的原因就是这样的，希望大家在现在分发"无常法的如意宝"的时候，每个人都应该得到一份，如果没有得到实在太可惜了。

同时，他对有关业因果、轮回的过患、菩提心以及空性的法理也作了简明扼要的开示。后来，夏哦刚瓦尊者对普穹瓦格西讲述这些内容时，普穹瓦立即摘帽深有感慨地说："奇哉，我们觉沃的法实在太殊胜了。"

觉沃是指博朵瓦格西。觉沃也有尊者的意思，拉萨一带对比较尊重的人经常称为觉沃。

又再次重复。格西之所以高度重视口中连连赞叹说"我们觉沃的法殊胜"，主要是由于无常观是一切佛法的根本或源泉，必不可少的缘故。

有些人虽然已经出了家，但对家里各种各样的事情一直放不下，这就是无常观得不好。有些人不论别人怎么劝："你现在应该好好修行，到寂静地方去闻思。"但是他无论如何都不想离开，就要呆在大城市里。

我们中的有些人心里一直认为无常的修法是对法理一概不懂的初学者所修的低劣法门，自己只需稍微观修后弃之一旁即可。

我们当中的有些人，一讲到无常法就连听都不想听，法本更是不会看，一直说："《大圆满前行》里讲过了，怎么一直讲这个呢？"这些人确实听过无常法，字

面意思可能也懂，但是，真正懂得无常内涵的人又有几个呢？

一部分上师与僧人聚集一处进行研讨时，所谈的问题多数是针对空性、密宗观修本尊的修法、密咒念诵的方式等高级的法门而展开讨论的。

这些人所讨论的全部是中观自续派与应成派之间的关系，或者观修本尊时的颜色怎样，"吽"字、"啊"字如何观修，密咒怎么念诵……

其实，对无常法也可以这样辩论，比如智慧的因为什么是无常？为什么无常是生起证悟的助伴？我传法这么多年了，没听到一个人说："你可不可以给我传一个无常法？"这说明你们对无常法根本不重视。

这也是因为他们对于下面浅显的正道次第相续中还尚未生起之前，无论如何修上面高深的密宗道法相续中也无法生起证相即由浅入深的修道次第这一道理未懂得所导致的。

很多人密宗修行不成功、中观见解不知道，就是因为无常法没有修好，如果无常法修得很好，根本不会导致这种后果。

真假闭关者

有些修行人从来未曾依止一位如理通达道之次第的善知识，自作主张地闭关，其实，他们只不过是想依靠这种修行方式得到"这位是好修行人，这位是好上师"的赞誉等名闻利养而已。

对于他们的目的，大家其实都很清楚。

这类人经常住在自己的屋子里，谁也不接触，有一天出来时，连《入行论》、《大圆满前行》都看不懂，这就是假修行人。噶当派非常反对这样的盲修瞎练，法王如意宝也要求大家一定要闻思，如果没有闻思的基础就



想到其他地方去闭关的话，上师是一律不开许的。
他们的身体虽然在房子里闭关，可是心里却全是现世的伏怨护亲的贪嗔以及散乱外境等漫无边际的纷飞妄念。

他们的身体确实是在屋子里面，门口上也贴着字条，上面写着“闭关”，但在他的内心当中，执著伏怨护亲的分别妄念却此起彼伏，根本无法闭关。
到了下午太阳落山时，一边叮叮当当地摇起手鼓、铃铛，一边宣布说：“瑜伽修行者现在出关了。”

藏地有这种情况，他们经常白天闭关，下午出关一会儿，然后再闭关。
事实上，你这个瑜伽行者在没有摇晃手鼓铃铛之前就早已出关了，并且随着分别妄念已经到汉地、印度以及父母亲友所在的故乡游览了许多次，摇晃手鼓铃铛也是除了内心散乱之外再没有其他的出关了。

根本不用摇晃手鼓，其实你早已经出关了，因为你正在屋子里的时候，心里一直想着到汉地去化一点儿缘，然后到印度、拉萨等圣地去朝拜，甚至你的内心早已经神游到了这些圣地，根本没有在屋子里好好闭关。

真正应该关上的分别念没有闭关，那身体闭不闭关又有什么太大意义呢？
这样的闭关修行人目的就是为了在人前炫耀而已，实际对自心无有任何益处。

如果是真正的瑜伽行者作闭关，可以说是断绝了内外一切来往的闭关，断绝外界的来往也就是说必须做到远离亲友、眷属、熟人、施主等，这是外闭关，

《窍诀宝藏论》中讲到了外、内、密、上、中、下六种闭关[22]。

[22] 《窍诀宝藏论》云：实修闭关要诀之六法:远离贪嗔乃为外闭关;无有积蓄乃为内闭关;远离二取乃为密闭关;不希善妙乃为上闭关;不忧恶劣乃为下闭关;无事无执乃为中闭关。若具此六不会出违缘。

断绝内心的来往即必须做到远离不好的起心动念。

所谓的内闭关，是指断除有关贪嗔痴的一切想法。
如果不断绝与外界的亲友、熟人、施主等相互往来，就无法断除内在分别妄念的往来。而断除外界的一切往来，就要去一个听不到他们的名字、看不见他们的身体的地方居住，如此一来，内在分别杂念的往返也就会自然中断。

没有外界的嘈杂繁乱，内心也就很容易平静下来。

札嘎仁波切对城市和寺院里的闭关不太赞叹，当然，如果你的境界已经达到了如同日月一样可以任意遨游的时候，安住在哪儿都是可以的，在这之前，还是应该到一个寂静的地方精进修行。

有些修行人为闭关做准备，而在所处的散乱寺院中或城镇里从自己房子的外面用木板围起一个院子，又挂上一个门牌，上面写着“闭关”的字眼。

实际这种闭关是不可能究竟圆满的，因为在散乱的寺院和城镇当中不可能做到真正的闭关。

这里“散乱的寺院”是指没有闻思修行、每天搞世间法的寺院，如果是专门闻思修行的寺院，在那里闭关也非常好。当然，如果自己的智慧等各方面都已经成熟，到其他寂静的地方闭关也可以，但在智慧还未成熟之前，最好还是在学院的静处闭关，这样比较合理。
可是你们在小屋的外面围一个木板院子并挂上一个木牌究竟能起到什么作用呢？虽说你们没有与父母、亲友以及熟人等相互碰面，然而却经常能听到一些关于他们苦乐的话语，刚刚闭关住一会儿，

藏地也有这种现象，他们住在离自己家非常近的寺院里，之后围个院子便在里面闭关。这样一来，虽然没有与家人接触，但家里的消息也会通过护关者传递过来，自己对家里的大事小事也就没有一件不知道的。

亲戚们发生了一件什么事就会说："快去让那位护关者告诉我们闭关的修行人，说有重要事要问他。"

这时，家里出现任何事情都会马上通过护关者去问你，由此可见，你的修行也就根本不可能成功了。

我们有些人心里不知道在想什么，刚刚出家一两年，就说："我的丈夫在家里专门准备了一个闭关房，我很想回去闭关。"她说："我的戒律肯定会清净，没有问题，希望上师能够开许。"但这一点你们还是自己看吧：你是闭关者、丈夫是护关者，戒律到底能不能清净也不好说，恐怕不但闭关不成功，自己的戒律和修行也已经毁坏了。

因此，自己片刻也得不到空闲，连续不断地随着贪嗔转，身体虽然呆在房屋里闭关，可是内心却始终也没有离开贪嗔，这样的闭关者除了名称之外还有什么实际意义呢？

名称上可以称之为闭关者，但从真正修行的角度来说没有任何意义。

如果能够在法王如意宝如此殊胜的道场中闭关是非常好的，因为既听不到家里的琐事也接触不到贪著的亲友与嗔恨的怨敌，而且学院安住的金刚道友都是希求解脱的，他们不会给你制造任何违缘，因此，就在学院或者寂静的圣地闭关，不要到处乱跑。

有些人一点儿也不考虑闻思修行、弘法利生，就是一心一意地想要回家闭关。你如果实在不愿意住在学院里，不如到一些散乱的寺院去，那里毕竟有同修道友，你也就不好意思做非法的事情，但是在家里面，整天接触的是一般的凡夫，想要戒律清净也就非常困难了。

因此说，闭关也有真闭关与假闭关两种。在自己所住的城镇或散乱的寺院里围一个院子，只是想得一个闭关者的名称罢了，根本不是真实意义的闭关。因为他们尽管表面上闭关，实

则不守护根门的缘故，身体没有能禁止愦闹，心怎么能防护分别念呢？

身体仍然处于散乱当中，心又怎么会远离分别念呢？

所以，这些人仅仅是名相上的闭关者，根本算不上是真正的闭关。

很多人都说要闭关，有些人确实不想接触太多人，想在法义上作实修；但个别人有一定的目的，认为在学院闭关非常了不起，以后做起事情来也很方便。如果是有目的的闭关，我们也不说什么，但真正是为了修行而闭关的话，就应该依止在上师身边，在寂静地方如理如法的修持，这样比较合理。

彻底抛弃今生的一切琐事在寂静的神山立志做到活到老修到老的人，

真正想要闭关，就应该抛弃世间的一切琐事，依止在上师身边、住在寂静的地方长时间地修行，并不是短暂时间当中修点儿法之后又回到喧闹的城市里去。

由于身体远离了愦闹散乱、内心远离了分别妄念，故而他们才能称得上是真正的闭关者。

主要看能不能看破今世的琐事，如果能够看破今世，闭关才是具有大意义的。

舍弃今生的闭关者与放不下今生的闭关者两者虽然都是闭关，但却有着本质的差别：

有些人根本不明白这个道理，一心想着在城市里闭关，不要说刚学佛的人，即使一个老修行人在吵吵闹闹的城市里闭关也只能坚持一段时间，之后，闭关的屋子里电视、电话、电脑、网线就已经全部都齐了。因此，对于城市里的闭关与寂静处的闭关二者的差别一定要清楚。

他们二者的住处不同；住者的发心不同；居住的所行不同；修行的暖相不同；所依止的对境不同；依止的道友不同；所享的受用不同；人们传扬的名声不同；赞叹恭敬的施主不同；最终所成就的果位不同等等。一言以蔽之，真假闭关修行人的不同点说之不尽。下面对上述不同点稍作解释。

（一）住处不同：从前出世的诸佛以及历代大德均是安住在寂静神山一心一意地修行，最终获得了殊胜成就的，而根本不是在喧哗的城市村镇以及散乱的寺院里修行获证殊胜悉地的。

无论汉地还是藏地，很多《高僧传》当中都记载了前辈高僧大德们的修行过程，除了极其特殊的人以外，大多数都是依靠寂静地方修行成就的。

（二）发心不同：在热闹的城镇或喧嚣的寺院里装模作样闭关的修行人，完全是迎合贪图现世利益之人的心理而以世间八法的意乐才闭关的。抛弃俗世居住在寂静处的修行人不随追求现世的人们的心态而转，完全是为了利乐后世以及饶益他众想成就圆满正等觉果位而闭关的。

我们这里有个修行人，他父母特别舍不得他，想尽各种方法把他带回去了。据说这位修行人现在在自己家闭关，昨前天他的父母给我打电话，说他在家里闭关还是很好的，附近的很多人都对他很恭敬。他这么说的时候，我自然而然想起了札嘎仁波切的这句话："为了世间八法的意乐才闭关的。"这位修行人会不会也是以世间八法的意乐闭关的呢？或者是为了迎合世间人的心理呢？仔细观察，其实就是这个原因导致的，他这样随顺家人回去了，暂时倒没听说他破戒，但是以后能不能一直保持就不好说了。

作为修行人，没有必要随顺世间人的心态，追求今生的利益没有意义，应该一心一意为了饶益一切众生修行。依靠这种发心住在寂静地方，对亲戚朋友和家里的

事情一概不闻不问，就是为了来世的利益精进努力，不然以后哪里会有这样的机会呢？

这些教言非常殊胜，但关键看我们有没有信心，如果有信心，就是对修行非常有帮助的佛法甘露；假如没有信心，对你来说也就只是一种普通的文字而已，没有很大意义。尤其对传承上师的信心非常重要，如果没有信心，不管上师的成就多么了不起、所写的法本多么好，对你来说也没有任何利益。以前格鲁派的蒋扬迦巴，他一边看宗喀巴大师的法本，一边说："世界上再没有像宗喀巴大师这样了不起的上师了。"他对宗喀巴大师的信心特别大，认为所有法本中宗喀巴大师的法本最殊胜，经常把大师的所有法本用绸缎包起来，放在其他法本的最上层。以前夏冬格西也说："宗喀巴大师说的即使一句话，也是非常殊胜的。"实际有些语句表面看来与其他教言没有什么差别，但是他自己对宗喀巴大师具有很大信心的缘故，从意义上来讲，宗大师的每字每句也就具有非常不可思议的加持。所以，对传承上师一定要有信心，如果你们对札嘎仁波切有信心的话，这里所说的内容会给你的今生来世带来很大意义，但没有信心的话，我在这里怎样宣说都是没有用的。

（三）所做不同：在城区乡村及寺庙等吵闹的地方闭关者仅仅是形象的修行人，事实上他们主要忙碌的就是世间的琐事，修行只是附带而已。一心不乱地住在寂静处的修行人主要就是修行有利于来世能任运自成自他二利的正法，世间的琐事丝毫也不参与，由此也远远胜过前者。

在城市和散乱的寺院当中，修行只是一种附属品，世间琐事才是最主要的。但寂静地方的人，修行是最主要的事情，世间琐事才是附带来做的。

前几天在学院的几位居士，他们回去以后，一开始

特别想好好地修行，但是后来根本实现不了，特别苦恼！

（四）修行暖相不同：处于愦闹放逸中的闭关者修行的发心低劣、愦闹的分别妄念多之又多，自心中的烦恼有增无减，相续调柔的暖相从未产生过。住在寂静圣地的修行人意乐清净，不染世间八法，愦闹的分别妄念少之又少，每一天善法好似上弦月一样蒸蒸日上，由于降伏了烦恼，自相续极为调顺的暖相快速生起。因此超胜前者。

在城市里，愦闹的分别妄念特别多，一丝一毫的暖相也得不到，而住在寂静地方的修行人，自己虽然不会有很大感觉，但从修行等各方面观察，会发现比刚来时有很大的进步。

但从另一方面说，修行的效果不会特别明显，因为无始以来的习气非常严重，通过短暂的修行不可能从外相上看出什么变化，但只要一直依止在上师身边、住在寂静地方，你的修行肯定会有所增长，这一点毫无疑问。

（五）所依不同：散漫中度日的闭关者所依止的是亲友、眷属等，经常关注着他们的喜怒哀乐。在寂静处专心致志修行的人所依止的唯有上师善知识，从而蒙受加持速得悉地，真是无可比拟。

住在寂静地方，唯一依止自己的根本上师善知识，而依止上师的过程中，最主要的就是恭听妙法，这种机会非常难得。

以前乾隆皇帝在章嘉国师面前听胜乐金刚和喜金刚的时候连坐垫都不坐，只是坐在地上，非常恭敬。有些人虽然想依止上师但也没有机会，以前有位盎丹国王，他很想依止萨迦班智达，但他知道依止上师前应该首先观察，于是观察了萨迦班智达很长时间，后来他对萨迦班智达说："希望能够给我传法，我已经观察了您很长时间，您现在已经可以称得上是我的上师了。"萨

迦班智达问他："你观察了多长时间？"他说："已经观察了六年。"当时萨迦班智达可能不太高兴，对他说："既然你观察了我六年，那我也要观察你六年。"可是没到六年，萨迦班智达已经显示圆寂了。因此萨迦派的部分修行人认为，观察上师的时间不能太长，否则不一定有依止善知识的机会。

依止上师的过程中，应该毕恭毕敬地听受上师教言，有句话说：作为弟子，就应该像主人养的狗一样。狗无论如何都不会咬主人，同样，上师不论怎么对待自己，做弟子的都应该恭敬承侍。但是现在的人对这类道理根本不懂，有些人即使懂也做不到。以前仲敦巴依止色尊者的时候，经常去放马，连扫地以上的事情都会做，阿底峡尊者说："仲敦巴是很勤快的人。"后来仲敦巴身边来了一个叫庸敦西日的人，他带了三十多个弟子，非常傲慢，仲敦巴告诉庸敦西日说："你还是谦虚一点儿，傲慢的山坡上不可能留下功德的水，因此你的步伐能不能慢一点儿！"可能傲慢的人，步伐跟别人也不太相同吧……

（六）道友不同：愦闹中的闭关者交往的道友全部是舍不下今生的人，以致于自相续中对现世的贪执越来越增盛。住在寂静处的闭关者共处的道友均是抛弃今生的修行人，从而自相续对世间欲妙以及名闻利养等的贪求越来越淡薄。从这一点来看也是胜过前者。

城市当中的修行人身边全部都是愦闹散乱的人，全部都是为了世间琐事忙忙碌碌的人，但住在寂静处的闭关者，身边都是抛弃今世的修行人。

在座各位应该都是抛弃今世的修行人，因为大家放弃了家庭、财产来到了这里，一心一意就是为了修持正法。但世间人不是这样，他们在听法的时候人数确实不

少，但真正能够抛弃今世的又有几个呢？他们听完法之后又全部回去，继续上班、造恶业，从来不思维所听闻的法义，与寂静处的修行人确实存在很大差别。

（七）受用不同：处于愦闹散乱中的闭关者享受世间人的衣食财产，导致每一天都积累下弥天大罪。身居寂静圣地的闭关者享用知足少欲这一圣财，结果每一日都自然增上善法，灭尽罪业。

住在城市里的人们，每天享受的唯一是不善法，希求的也只是衣食受用，常常把请客吃饭当作最主要的事情来做。

（八）名声不同：身心处于愦闹中的闭关者，别人时而会赞评说："他是一位好修行人，奉行善法非常精进。"可时而却会挖苦说："这个人为了亲朋好友才做这件事的，他对财物的贪执可大了，而且贪嗔之心十分强烈……"甚至于包括女人在内都瞧不起他。所以这种人根本不会成为人们生信心的对境。一心一意住在寂静处的修行人清净奉行正法，人们也是一边真心诚意地说"他是值得皈依的对境"，一边到处传扬他的美名，而没有一个人说他不好。

这里将名声和施主的赞叹合在一起作了宣说。

这位修行人为了家里的人，念经时回向敌人遭遇失败、亲友获得成功，为了这样的目的整天修大威德、金刚橛。一般念经时应该平等对待每一个人，如果为了他方失败、自方胜利而念经的话，不是一个真正修行人的做法。如此一来，这位身在愦闹中的修行人，人们对他的说法也就各不相同，褒贬不一。

但修行特别好的人唯一修持的就是正法，人们也一直对他说："加森且、加森且……"意思就是皈依他。对于住在寂静山里的修行人，人们都很愿意皈依他；对于抓着世间法不放的修行人，他们虽然有眷属、有人民

币，但是对他总感觉难以生起信心。萨迦班智达说：真正的修行人虽然住在寂静地方，他的美名仍会远播他方。因此，我们应该发愿：生生世世成为一个住在寂静地方、抛弃今世的真正的修行人。

（九）最终所成就的果位不同：处于愦闹中的修行人闭关期间一直念修本尊心咒等，于是成了人们所指望的对象，俗人家中出了什么不顺之事，就会说："那位修行人已经念诵圆满，具有较大的威力，快去喊他。"

住在城市里的修行人，也许可以念诵很多咒语，但家里人也会因此说："他的念诵已经圆满了，威力很大，这件事一定要找他帮忙。"于是纷纷前来找他。

这么一来，他的禳解、厌胜焚烧等经忏的事业倒是格外兴盛，而享用黑财的罪业也是格外深重，最终径直堕入地狱。

这些住在城市里的修行人，因为很多人都会找他念经修法，所以在这方面确实比较精通，然而，他们最终的结果就是直接堕入地狱。

住在宁静圣地的清净修行人远离今生的世间八法，精勤如理修持慈悲菩提心以及正见等善法，结果依次证得并现前十地的一切功德，最终获得圆满正等觉的果位。因此说真正的闭关者与名相的闭关者所获得的果位也有如此差别。

格鲁派特别重视慈悲菩提心和正见，法王如意宝也是特别注重宗喀巴大师的《三主要道论》。

如是在各种愦闹不断出现的寺院以及城市等地闭关的人由于所住之处是恶劣的环境，因而非但不会增上善法，反倒很有可能破戒破誓言。

住在寂静地方不会这样的，而住在城市里面，不但善法不会增长，反而很容易毁坏戒律。

大善知识博朵瓦的传记《美丽的莲花》中这样写道："故乡场合及寺院，城市闹处五非处，不净破戒毁誓境。"

《美丽的莲花》中说：修行人不能去的有五个地方——故乡、热闹的场合、散乱的寺院、城市以及愦闹处，这些都是容易毁坏戒律和誓言的处所。

如果想要做一位名副其实的闭关修行人，就应当依止幽静的圣地、知足少欲、心心念念不离上师、慈爱金刚道友、不违誓言、不离大悲心，自己恒时做自己的仆人，经常阅读中观、大圆满等殊胜论典，久而久之，相续中自然会生起出离心、菩提心、无二正见和自然本智，这样一来，坐也快乐、走也快乐，痛也快乐、病也快乐，生活当中的点点滴滴都是非常快乐的。

利众勿操之过急

利益众生不能过于着急，应该首先成就自相续，之后再去利益众生。

在寂静处修行，自心尚未真正现前甚深空性的实义之前切勿假借利他来欺骗众生。

这种行为对自己没有任何用处，对他人来说也没有利益。

在加行道获得缘起空性的止观双运等持而摧毁明显的实执，

加行道时，对于缘起空性的止观智慧可以生起定解，依此便可摧毁明显的实执，而细微的实执只能在一地以上断除。

虽然利根者有获得不退转相的可能性，

有些利根者在加行道就可以获得不退转相，按《经庄严论》的观点，钝根者只有在八地时才能获得不退转果位。

但仍然不应急于行利众事业，而需主要调伏自相续，这一点甚为关键。

已经在加行道获得不退转相的修行人，仍然不能急








于利益众生，而应以调伏自己的烦恼为主，更何况作为凡夫的我们，什么功德都未得到，就这样灌个顶然后马上去利益众生是不现实的。

当然，所谓的利益众生对发菩提心的人来说非常重要，自发菩提心开始，就应该心心念念利益众生。但是，对于利益众生的方法应该辨别，想要依靠简单的灌顶、传法到城市中利益众生是不会成功的。

所以说，作为凡夫的我们，在自己尚处于重重束缚中时，暂且放下利益他众的念头，一心一意、孜孜不倦地修行，这一点至关重要。

处于加行道的圣者尚且需要调服自相续，那具有一切烦恼束缚的凡夫众生，就更应该把利益众生的事情先放下来，一心一意地修行，调伏自相续的烦恼。

有些人到学院没有两天，就口口声声说要到汉地去弘法利生。当然，弘法利生的名声非常好听，但在你的相续还未成熟之前就直接去利益众生还是有点儿困难。很多人根本不懂这个道理，认为自己换了一身衣服就非常了不起，可以去度化众生了。但是到最后，可能你没有度化众生，众生反而把你给“度化”了——本来没有邪见已经变成邪见者了。

昔日，三同门[23]请问著名的大善知识仲敦巴：“居于静处实修与以正法饶益众生，何者更为重要？”

如果自己还没有办法利益众生就应该安心住在寂静地方，否则即使给众生讲了一些佛法上的道理，对自他也不一定有很大利益。

作为大乘修行人，一定要发菩提心，但行为上不用立刻出去利益众生，这一点是宁玛巴、噶当派一致公认

[23] 三同门：博朵瓦、金厄瓦、普穹瓦共称三同门，加上卡隆巴为噶当派四大祖师，为格西仲敦巴之弟子。





的。可是我们中的有些人，皈依不到三天，自己都没有修过加行，就跑到城市当中去给别人指导加行修法了，这样的话，你会不会几天之后就还俗了呀？对于这一点一定要谨慎。

仲敦巴格西答道：“自相续无有任何修行验相及证悟的初学者以正法饶益众生也不会有益，因为他们的加持犹如倾倒空器一般，谁也不会从他们那里得到任何加持，

他自己还没有一点证相验相，不要说菩提心、大圆满的境界，连小乘的出离心都不具足，又怎么能给别人加持呢？就好像空空的瓶子里根本无法倒出液体一样，没有办法实现。

他们的窍诀就像未经按压的酒糟酿出的薄酒一样无有任何纯酿的滋味；

一般酿酒的人都知道，要想酿造出香醇可口的美酒，必须长时间的按压酒糟，否则根本不行的。

虽已获得暖相然尚未达到稳固的胜解修行者也不能行持利益众生之事业，因为他们的加持好比倾倒满瓶之物一样，倒是能使别人满满充盈，自己却变成空空如也，

即使已经获得了少许暖相，但在境界没有稳固之前也不能急于利益众生。

尤其大圆满修法的境界和窍诀，如果自己还没有生起任何境界，当然也就不能给别人灌顶、传窍诀；即使已经生起了一些境界，也不能这样做，否则，别人虽然会获得一定利益，但从此之后，你自己的境界就会消失不见了，就像满满的一瓶水倒出去之后，自己就点滴不剩了。

窍诀则如将火炬传递给他人一般，使他人光明通亮，自己却成为漆黑一片；

真正如理如法的上师，在传窍诀方面是特别注意

的。一般来说，自己相续中的证相、暖相只能对自己的根本上师说，随随便便传给别人是绝对不允许的。

得地的菩萨则是成办利益众生的标准，他们的加持就像妙瓶可满一切所愿般，能令他众相续得以成熟，而且自己也是始终盈满不会空无，窍诀好似酥油主灯一样，既能点亮其他油灯，而且自己也不会变暗。

《大圆满前行》中也说：“超度亡灵者必须是获得见道的菩萨。”这时，就如同妙瓶如意宝一样，取之不尽、用之不竭，可以满足所有众生的一切所愿；又犹如酥油主灯一般，不仅可以照亮自己也可以照亮别人。

现在正当五浊恶世之时，我们凡夫人应于寂静处修持慈悲、菩提心，如今不是直接饶益众生的时候，而是遣除自相续的烦恼之时。

有些人刚进佛门没几天就到城市中去利益众生了，但两三年之后，戒律、见解全部消失得无影无踪，甚至你自己都已经无法见人了。因此在凡夫位，还是应该精进断除烦恼，在寂静地方修持慈悲心、菩提心。

例如，不是折断名贵药树之苗芽的时候，而是保护其成长之时。”

名贵的药树在苗芽时期应该尽量保护，同样，自相续稍微生起一点菩提心的时候，应该精心地守护，好好地修持，否则，暂时利益众生的事业似乎很广大，但长久来说，对自他相续都没有太大利益。

因此，我们平日里以修习珍宝菩提心为主，这实际就是在利益众生，如果在此时直接去饶益他众，只会丧失自相续的功德，所以不可急躁而行。在未得见道之前，一直坚持活到老修到老的原则十分重要。

这里讲得非常清楚，在没有得到见道之前，应该一直呆在寂静地方精进不懈地修持。所以说，发了菩提心

以后安心地住在寂静地方修持，这就是真正的利益众生。

《蓝色手册》中也说：“自续尚未全成熟，初学主要自修行，利众为主未开许，当依劝发净心行，除心利生外无有，身语不必直接行，无神通前利有情，如盲听名射野兽，故勿草率主修行。”

自己的相续没有完全成熟之前，应该依照上师教言努力修行，以劝他人发心为主，实际上，除发心以外再也没有其他的利益众生。

因此，初学者不应该像盲人仅仅听到声音就想射击野兽一样草率地做出任何事情，还是要以修行为主，努力调伏自相续。

这里的意思是说，自相续尚未完全成熟的初学者不能直接去饶益他众，就像初生小鸟不能模仿雄鹰飞到空中一样，如果初学者亲自去利益众生，结果不但利益不到他众，反而成为毁坏自身之因。

翅膀已经成熟的雄鹰，可以毫无畏惧地任意翱翔在虚空中，刚刚出生的小鸟虽然对雄鹰百般羡慕，也不应该妄图效仿雄鹰，轻易地飞到空中。同样，刚进入佛门就装作大成就者一样出去利益众生，不但对自他无有利益，反而会成为毁坏自身的因。

在法王如意宝的加持下，学院当中有些人一直安心地在寂静地方修持，他的修行一直非常稳固，见解等各方面也在不断增上。但有些人住在这里还没两天，就以弘法利生为借口跑到城市里去了，现在的下场也是非常可怜。很多人根本不懂这个道理，还认为自己利益众生的发心非常广大；有些人虽然懂，但以业力现前，根本没办法把握住自己。

如《劝发净心经》中云：“不摄眷属、远离孤陋寡闻凡愚之友，

居于偏僻之处寂静调柔，勤修寂止瑜伽。”我们应当依此而行。

作为初学者的你们，首先既不应该摄受弟子，也不应该在自己的周围聚集一些孤陋寡闻、愚笨的凡夫朋友，唯一要做的就是在寂静地方好好修持，祈祷释迦牟尼佛。

乃至能取所取未消于法界之前，都需要依靠各种方便精进修持。《大圆满心性休息》中说：“中下根者精勤修，乃至我执我所执，尚未灭于法界前，当依各种方便修。”一般相似地利益众生，其他人暂时会对你恭敬供养，你也感觉像是在欢乐的海洋中畅游一样，但与此同时，有关今生来世的解脱与安乐，很可能已经随着水流自己漂走了。

一般说来，要利益众生之人必须具有神通。如果没有神通盲目地饶益他众，必将像天盲者仅仅依靠别人说有膘肥体壮的野兽便拉弓射箭一样徒劳无益。

没有能力的时候，即使利益众生也没有丝毫用处。

在世间人的眼里，这种心急如焚、冒冒失失的行为也应该良言劝告。

即使世间人看到这种冒然的举动，心里也会替这位出家人着急，希望他还是尽快回到寂静处修行；他的上师与道友更是替他着急，非常希望他能够早一点醒悟过来，再不要走入歧途了。

这种不能稳重地安住在静谧的圣地调伏自心的人，从施主那里收集许多物品来发放布施、造佛像、印经书、供养僧众等，这些若说不是善法又好像是，若说是善行又算不上是，

依靠造佛像、印经书等方式化缘，虽然具有一定功德，但无垢光尊者说：依靠不好的方式获得钱财，即使做所谓的善事也不合理。如《三十忠告论》中说：“虽从贫众收取高赋税，塑造佛像发放布施等，然依善法成



他积罪因，自心修善即是吾忠告。”这些所谓的善事其实并不是善事，因为不仅修行人自身非常散乱，施主们也会因此诽谤佛法和出家人，从而造下了很多不善业。

依靠这些似是而非、掺杂世间八法的善业，只会成为自相续的出离心、菩提心以及正见的实修半途而废不能究竟之因。

在上师正在宣讲有关出离心、菩提心和正见方面的道理时，你却说：“某某上师要建寺院、造佛塔，我要跟他一起去。”结果不仅自己的出离心、菩提心等修法全部半途而废，戒律完全失坏，别人也会由此生起邪见。

有些人一次又一次地出去，到最后，在寂静地方再也不想呆下去，但是他相续中的烦恼根本没有得到调伏，修法的功德一丝一毫也没有生起，只是还没有脱下身上的僧衣，这是因为脱下这身僧衣就化不到缘，好像演戏的人需要戏服一样，他们只是把僧衣作为化缘的一种工具。

这部《山法》当中，在平平淡淡的字里行间讲到了非常深奥的一些道理，希望大家一定要细心体会。

因此，我们暂时应当将这些表面上的善法放下，精进修行内在瑜伽。

无常的重要性

实修内在瑜伽的一部分修行人一开始就追求密宗的瑜伽修法等许多高高的大法，轻视无常因果等法门，这是自相续生起证相功德的一大障碍。

修持内在瑜伽时，一部分修行人心高气傲，首先就要修密宗最高深的法要，比如大圆满、大威德、本来清净、任运自成等，他们对一般的轮回因果法门一律不重视，认为自己高高在上，学修这些低层次的法简直就是降低身价。可是，即使你是世间上某某高等学府的研究

生、博士生，但佛教基础没有打好的话，你就连佛教的小学生都算不上。

当下我们这些人修法未能成功主要是由未能断除对寿命的贪执所导致的，即未曾如理修无常观所造成的。

现在很多人说：“我皈依很多年了，一直在修行，怎么就是见不到任何证相呢？”唯一的答案就是，你根本没有认识到寿命无常这一道理，你的修法只是一种表面功夫，或者仅仅是围绕世间八法在修，这样也就不可能获得丝毫证相。

这里讲到了一个非常甚深的窍诀，很多人修行不成功、对修行没有兴趣，根本原因就是无常观得不好，如果无常法观修得很好，一定会对修法生起兴趣，修行肯定会成功的。

之所以不修无常，也是由于我们很多人认为无常的修法仅是一种简单法门而慕求高深莫测的法门这一过患所致。事实上，如同登堂入室首先必须从门而入一样，不修无常而妄想生起密宗的生圆次第等高法的功德是绝对办不到的。

如果想要进入一座房子，必须从门进去，一般从窗户进去是很困难的，尤其是人比较胖一点儿、窗户比较小一点儿的话，可能无论如何都是进不去的……

同样道理，开始修任何法之前，首先就是要观修无常。以前很多人对修无常不太重视，我最初对无常法也不是很重视，后来看到了《修行入门》以及噶当派有关无常方面的一些教言，才觉得无常法真的非常重要，《修行入门》虽然是一种加行法，但是其中的内容特别殊胜。

有些人特别喜欢修《上师心滴》，希望你们还是首先观修无常法，不然你相续中暂时生起的证相、神通可能会很快消失的。

修无常观与开始即修高法二者在证道快慢、证悟深浅、实

修过程中有无违缘、修行究竟与否等方面都有明显的差别。

如果无常法修得很好，你也会在很快时间当中证悟，证悟的程度也会很深，而且修行过程中不容易出现违缘，修法也会圆满究竟的。

希望大家对上面这些话好好思维。

为何这么说呢？如果一开始就实修生圆次第等高见法门而不修无常观，由于没有放下今世的缘故，一切修行必然全部围绕着世间八法这一中心，相续中当然不可能生起任何证悟的功德。

虽然一开始修行的法很高，但是没有放下世间八法、没有放下相续中的常见，也就不可能生起任何证相功德。

因为要想在修行过程中生起证悟，没有对轮回与恶趣的痛苦生起厌离心以及断除痛苦之因集谛肯定无法如愿。

虽然急于证悟，但既没有对轮回生起厌离心，也未能断除痛苦之因的集谛，那么你的修行也就不可能如愿以偿。

如果未能生起厌离心，那么也就不会生起摆脱轮回、获得解脱的愿望。

如果没有修行无常法，既不会对轮回生起厌离心，也不会生起希求解脱的愿望。

如云："何者未生厌离心，怎能获得寂灭果？"如果没有从心坎深处产生断除轮回、了生脱死的希求，就不会对修道生起强烈的欢喜心。

如果没有生起厌离心，就无法生起对修法的欢喜心，对修法没有欢喜心，也就不可能精勤断除烦恼障碍。

因为未曾生起强烈的欢喜心，就无法获得尽除烦恼的灭谛。

一般无常修得特别好的话，很多痛苦也会随之消失的，因此希望大家不要心随境转，一定要稳定下来，精进努力地修行，把修法放在第一位，对外界的任何事情

都没必要重视。

观修无常在所有修法中最为重要，经常观修无常的人，修行不会半途而废，很多人无常修得不好，遇到违缘就一蹶不振，再也爬不起来了。希望所有的金刚道友一定要在观无常方面下功夫，首先应该明白观无常的重要性，之后精进地观修无常，这样在面对社会、面对世间人、面对自己的生活时就会觉得轻松自在，自己的修行也会出现很大进步，最终一定会圆满成功的。

大家应该明白，我们生存在世间的时间不会很长，世间的一切万事万物也只是眼前暂时的一种幻象，只是因缘聚合时出现的一种无常法，了知这一点之后，就不会去苦苦地追求、执著，既不会因为追求不到而痛苦万分，也不会因为离自己远去而痛哭流涕，对于一切现法都很容易面对，因此修行无常非常关键。

当然，修持密法的功德确实非常大，即使精进修持一个引导，它的功德也不可思议，但是真正想要修法究竟、成功，就必须打好无常的基础，否则，可能用不了两三年，你的修行已经沾满了世间的习气，变得污秽不堪了。

要想对轮回和恶趣的重重苦难生起深深的厌离心的话，就必须将此生所显现的一切事物都当作儿戏、看成幻术、视为水泡，生起无有实质的信念。快乐、痛苦、好坏等一切的一切都是无常的本性，每一刹那都在走向灭亡。

如果没有对轮回生起厌离心，就没办法断除苦谛现前灭谛，也就是说，现前智慧必须依靠出离心，但想要对轮回与恶趣生起真正的厌离心，就必须认识到今生的一切所作所为都是一种幻术、水泡，虽然显现却没有丝毫实质，这样也就不会对它产生贪执。

世间的一切万法都是水泡、幻影一样，世间的人们只是在未经观察之下享用而已，真正观察，今天欢乐的心态明天已经不复存在，今天享用的财产明天已经成为一堆废弃物，一切所作所为、所见所闻、所思所想都没有丝毫实质。《大圆满前行》中，华智仁波切非常详细地说明了一切人事万物每一刹那都在趋向灭亡的无常本质，通过各种意喻阐述了无常的深奥道理。

房屋、财产、亲友等任何人任何物均不可靠，自己死亡的时候所有的这一切均不能跟随，自己连一根毫毛也无法带走，一个伙伴也不能相守，既然如此，那这一切还有什么可信赖的呢？

既然一切的一切都不是常有，死亡时也无法带走任何一样东西，那这个世间还有什么是可以信赖的呢？我们的所作所为、世间的人财物都是无常的，总有一天会各自离散，了知这一点之后，自相续的贪执心也就很容易断除了。

不仅这些身外之物华而不实，就是这个身体也是由种种不净物所组合的，除此之外不会有任何可取的精华。

不要说身外的财产受用以及亲戚朋友，就连时时刻刻跟随自己的身体也是无常的，是由三十六种不净物组成的，没有任何可以贪执的地方。

亲友就像集市上擦肩而过的过客一样，不可能长久相伴。

熙熙攘攘的街道上，我们遇到的每一位路人都不会长时间伴随在自己身边，同样，亲戚朋友也是如此，在茫茫的轮回旷野中，我们曾经遇到过的亲人数不胜数，但是没有一个人可以长时间伴随自己，最终必将分离，随着各自的业力在轮回中流转。

住宅就像位于人流过往的集市中的旅店一样，本来只是暂时容身之地，却被人们执为我所，最终必将弃之而去，自己没有主管的权力。



有些人确实没有观好无常，如果无常观得很好，别人把你的房子拆了、财物拿走了也不会痛哭流涕，因为这些身外物，能用的已经用过了，离开自己也已经很多次了，没有什么可以执著的。

按照中观说法，由于无始以来的习气导致，一般人对自己身体的贪著很难断除。但是，对房屋之类的财产确实没必要特别执著，它虽然可以提供一些修法的助缘，可是一旦失去也没必要如是的伤心、痛苦，应该认识到这就是万法的本性，这样也就不会出现哀号伤心的场景了。

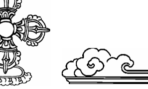
作为修行人，闻思修行非常重要，作为我所的身外物没必要过分重视，应该了知，对于房屋等，自己根本没有主管的权力，别人享用也可以、拆毁也可以，它的本性就是无常的，必须随着万法的本性运行。

财物也同样是无常的本性，就像草尖上的露珠一样仅能存留片刻，瞬间即已不复存在，并且来世投生饿鬼等处以后食财更会一无所有。

这一点在个别大老板的身上表现得特别明显——今年是有几千万资产的大老板，明年可能连基本的生活都无法得到保障。所有的财物都是无常的，如果财物不是无常的，它们就应该一直呆在你身边不会离开，然而事实并非如此，我们可以亲眼见到财物损毁离散的过程。

如果未生起这种观念，那恐怕只会一味地追求现世利益，怎么可能生起希望后世中离苦得乐的信念呢？如果连后世离苦得乐的信念都不能生起来，要想生起弃离轮回、了脱生死的愿望实在无有是处。

如果连后世中远离痛苦获得快乐的心念都无法生起，那就根本不可能放弃轮回的一切幻化景象。



由此一来，再如何勤修生圆次第等高深之见也是徒劳无益，相续中不可能生起证相。

这样一来，即使你精勤修行大手印、大圆满也是白费功夫。

因为生起这些证悟的因是厌离心与出离心。

相续生起高深境界的因，就是要生起厌离心与出离心。如果根本没有生起厌离心和出离心，那想要生起修法的境界也是根本不可能的。

因缘尚未聚合不会生果这是有为法最基本的规律。

果要产生就必须聚合因缘，这是有为万法的自然规律。那么，看一看你相续中到底有没有产生厌离心、出离心？如果在一心一意地想要获得世间利益的同时，又想获得修行的高深境界，那绝对是痴心妄想，根本不可能实现。所以，修行人首先打好基础非常重要。

通过观修无常而看破红尘的正道是非常迅速的。

为什么有些高僧大德修得很快，有些修行人非常精进却一直也不成功呢？原因就是没有修无常，方法不对是没有办法成功的。

由于不贪执今生，所作所为便会唯一追求来世的利益，日日夜夜也就必然会极其精进欢喜修行善法、净除罪业。

名声、地位、财产、亲友都是如幻如梦的，即使百般贪执也不会获得丝毫利益。看破世间真的非常重要，如果没有看破的话，既容易违背佛法，也容易违背国法；假设了知一切万法如同水泡一样没有意义，对任何法都不会像世间人那样执著，自己的所作所为也就会全部用于希求来世的解脱上，不会散乱的。

如果生起了无常的观念，就会看破今生。

看破今世非常重要，而想要看破今世就要努力修持无常观，这一点非常关键。

很多禅宗的禅房门口经常写着“看破、放下、自在”，但如果在前面加上一个无常会更好，因为有了无常才会看破，看得破才能放下，放得下才能自在。不然只是口头上看破，实际有些事情来到跟前时却根本看不破，这样就根本无法放下，非常的痛苦，在痛苦的过程中也就不可能自在的，整天随着贪嗔烦恼所转。

倘若能看破今生，自相续中的一切善法自然会像堆积财物一般层层累积。

无常观得好，相续中的善根就会在不知不觉中增长。

《喻法书》中云“所谓俄音难”，意思是说，在学习发出长音调的整个过程中，要数一开始发出俄字的音调最最困难了。如果这一难关已经突破，那么随后的一切就不再困难。同样的道理，如果了达低级的正道并最初从无常观入手，那么一切功德在相续中生起自然轻而易举，因此依此而修可以说是速道。

最初观无常的时候很困难，很多人相续中根本无法生起无常的观念，但是经常的串习，久而久之，观修无常就像自己的呼吸一样轻而易举，这时，其他的修法也就很容易修行成功。

如果一开始就夸下海口说：“我现在要修一切诸法实为空性的正见，通过观修生起次第而清净平庸的贪执，再依靠圆满次第修炼风脉明点瑜伽。”

有些人一开始就说：“我现在正在观生起次第，要将所有平庸的贪执转为清净。”或者说：“我现在正在修持风脉明点、宝瓶气。”他可能根本不知道所谓的宝瓶气是应该把气放进去还是放出来，只是盲目地把自己观成一个大肚子的瓶子，这样修还是很危险的，到时候，气已经把自己的肚皮胀爆了也不一定。

很多人以前都是学气功的，因此对于“气”这个字

眼特别敏感，有些人上课一直打瞌睡，但一提到气脉明点，眼睛就睁得大大的。确实，观托嘎、风脉明点是非常殊胜的法，很多高僧大德已经依靠它修行成就了，但是没有无常作为基础的话，今天观一观明天就放弃了，这样不会成功的。

一直将着眼点放在诸如此类的许多高级法门上，结果会令你大失所望的是，如此修道非但不会迅速，反而更加持久缓慢。

大圆满原本是即生成就的法，但是你修了这多年还是没有一点儿感觉，这是什么原因呢？就是最初没有观无常的缘故，无常观的好的话不会这样。所以大家应该按照规律来修，这是打开心地宝藏的金钥匙。

之所以出现这种结果，是由于法门很高，但自相续的根性过低，以致于人与法不相称，这样一来，心里虽说很想快速修成，可是由于法与人二者高低相差悬殊，好似天地之别，因此，表面上无论再怎么修持，相续中也无有生起证悟的时机。

虽然你很想修行佛法，也选择了一些高深的法要，但是你的根基还比较下劣，与法根本无法相应，这样的话，无论你怎样修持都是不会成功的。

例如，要进入屋内起初需经门而入。假设不从门进去，只是在心里寻思我要在这座房子里安住下来，并享受里面所有的财物。

虽然想要进入房子，但是一直打不开门也就很困难。不过现在是现代化的社会了，即使不经过门也可以进去，有些修行人也是，根本不用修无常，利用钱财也可以先进去。

无论你再怎么尽情享受，也无法步入房间内。因此，首先由门而入的人先根本不想住在屋内享用财物等类的问题，只是一心想能从门进去，结果很快步入屋里以后便可尽情享受财物了。

同样道理，有些人并没有想着快快证悟，只是一心一意地修持无常，但是依靠无常法不可思议的加持力，

一旦真正看破世间以后，高法、大法的境界也会随之生起。

通过这次讲述《札嘎山法》，希望你们一定要对自己的修行有所认识，尤其应该对无常观生起一种定解，使自己的相续有所改变。

伟大的善知识博朵瓦也曾以十分生动的比喻来说明这一点："未经忆念无常的所有修法都如同冰上的建筑一样，当你处于悠闲自在的时候，空性的境界好像颇高，可是在千钧一发之际，这种境界就会烟消云散、彻底瓦解。

这是当前有些人的真实行为写照。大家应该知道，冬天时，冰雕装饰的建筑确实非常壮观，但逐渐接近春天，这个高大的建筑就会摇摇欲坠直至坍塌。我们有些修行人，最初在修法行为等各方面似乎非常不错，在自己快乐悠闲的时候，也认为通达了空性的境界，可是过了一段时间，自己所有的修行就如同冰上建筑一样土崩瓦解了。

因此，不要只是在具足顺缘的时候境界很高，应该想一想：在我失去房子的时候能不能修持？在别人拿着刀子指着我的时候能不能修持？如果这时候还是可以如是修持的话，说明你的境界确实非常不错，但很多人在这样的时候，可能所谓的修行境界已经烟消云散了。

如果最初时相续中生起了无常观，那么修行就不会退转，否则，一切修法都将退回原位。假设心中生起了稳固的无常信念，那么菩提心与空性正见等一切功德必将如堆积一般地增长。"

对于无常非常重视的人，他的修行也会越来越稳固。但有些人表面上说："我的功德很大，修行境界非常不错。"他确实没有说妄语，可是遇到困难和违缘的时候，这种修行境界可能不会牢固的。

夏哦瓦格西也亲口说过："到我面前来印证的人，如果他心中

对无常的修法已有深深的体验，那说明他对诸法的本性了悟得极为深刻；

这是很好的办法，因为很多人的修行从说话当中也可以看得出来，如果真正在内心对无常有了很深的认识，口头上也会经常说："一切都没有什么意义，还是应该精进修法。"当然，只是口头上说一些觉受、证相，内心对无常根本不重视，已经成了一种口头禅，没有什么意义。

倘若谈论些修空性的觉受，那证明他只是停留在口头禅的水平上。有些不懂得无常法的小僧人转经时说脚痛，他们这么说也是情有可原的。"

藏人有句俗话：悠闲自在的时候是修行人的形象，遭遇痛苦违缘的时候与世间俗人没有差别。作为修行人，应该知道一切法都是无常的，遭遇违缘是很正常的。因此，对于不懂无常法的人在转经时说脚痛，夏哦瓦格西用讽刺的口吻说："这也是情有可原的。"因为他无常观得不好，对于痛苦、劳累特别执著，口头上当然也会如此宣说。

一般无常观得好的话，苦是正常现象、累也是正常现象，不会特别在意的；心情不好、生活遇到挫折也是正常现象，对所有的一切都会坦然面对，但无常观得不好的话，痛苦也是情有可原的。因此，无常观修得不好，搞世间八法也是情有可原的。

具有远见的人，非常清楚今生的一切幻象都不重要，只有来世的解脱才是最重要的，所以一心一意地为来世积累足够的资粮。就像善良的母亲担心秋天如果将食物吃完，到春天就很难找到，因此，积累许多食物以备不时之需。

诚如这些大德所说，没有打好无常观的基础，一切修法就

如同冰上建造房屋一样不会牢固，终将毁于一旦。

如果没有观修无常这一基础，那不论给自己的修法加封何种名号都是不可能牢固的。

同样的道理，如果一开始就急不可耐地修空性及生圆次第等法门，自认为境界也比较稳固。

有些人既不修人身难得也不修寿命无常，一开始就修无上大圆满、风脉明点，而且还自认为修行境界非常不错，产生了一种无法自已的满足感。

诸如一切法无实的觉受、自己原是天尊的觉受以及持风的觉受似乎已经达到了一定的程度，然而，由于尚未看破世间而导致一直跟随今生的琐事转，整天忙碌不休，致使对修法的兴趣越来越淡薄，与世俗之人同流合污，从而将全部精力都投放在追求现世的利乐上。

他虽然认为自己修空性的境界非常不错，或者认为自己与本尊无二无别的觉受已经生起来了……但是由于没有修好无常，始终忙碌即生当中的世间琐事，经常与世间人同流合污，到最后，对于正法的兴趣越来越淡泊，精力也就全部放在追求今世的利益上了。

修行人与非修行人有很大差别，真正的修行人特别重视来世，有位领导问我："你们佛教徒为什么对今生不重视，却那么重视来世？"当时我对他开玩笑："你为什么不重视今天的事情，却特别重视一辈子的事情？"他说："今天一会儿就过去了，今天做的一切就是为了这辈子努力的。"我对他说："一样的道理，今生短暂的人生并不重要，来世乃至来世的来世才是值得重视的。"

因此，真正对无常生起信心时，再也不愿意接触世间人，一切的所言所行都会放在来世的解脱上，这就是修行人与非修行人之间的差别。

最初看破红尘、舍弃俗世的人，一切修法就像在牢不可破的地基上造起建筑物一样，一切成果都不会毁灭。

我们的修行应该善始善终，但为什么很多人的修行不究竟、不圆满呢？主要原因就是没有观好无常，如果无常观得好，他根本不愿意接触世间人，根本不会放弃自己的修行。

还有人将修法当成一种阶梯看待，他认为：通过这样的修法，一定要在短暂的时间当中获得成就。这种想法非常不合理，真正的修行应该是活到老修到老，心无旁骛、一心一意地修行，否则根本不会了解正法的真正含义。

由于一开始就没想为现世的好处，如此所做的善法必定都是为了后世的利益，因而极为稳妥，又是疾速之道，并且修道也不困难。

就如前文所说，无常观修得好或者坏，在修法的快慢、是否会遭遇违缘、是否究竟圆满等方面也会产生很大差别。

这几个问题比较关键，大家一定要分析清楚。

相续中生起了无常的观念，则菩提心及空性等功德必然会像堆积物品一样在相续中不断增长。因此，首先修无常观非常重要。

有些人说："上师加持我一定不要退失菩提心。"上师的加持确实很重要，但关键还是看你自己，释迦牟尼佛说：业力的牵引不是谁的手可以改变的。

同样，看破世间的境界也是很高，因为这种看破尘世的境界完全是由相续中真实不虚地生起了无常观而来的。

看破世间与无常观之间的联系非常密切，如果无常观得好，对世间法根本不会感兴趣。就连世间人在评价某位修行人时也会说："这位修行人修行很好，你看他对世间上的事情一点儿都没有兴趣；那位修行人的修行



可能不太好，对世间上的事事物物特别关心。"这种评价也是非常符合道理的。

正如夏哦瓦格西所说的，无常法深入到正法的内涵，因此是非常高深的法门，口头上所说的空性和生圆次第等高见并没有真正深入到正法的内涵，因而并不算深奥。

如果认识到无常，也就真正认识了万法真正的本体，所以说，无常是非常深奥的法。

当然众生的根基各不相同，针对所有众生说"无常法是最高深的法门"也不行，但就大多数人而言，无常确实是深入正法内涵的修行法要。

所谓的是否深入到了佛法的内涵也是就能否对治烦恼这一点而言的。观修无常、放下今世是对治贪心最行之有效的方法，而烦恼中最严重的莫过于痴心，与愚痴相依为命的眷属就是贪欲。如果将欲望放下了，那显然已经进入到佛法的最深层次了。未曾修无常观，仅仅在形式上装作修持生圆次第等正见，那是无法压伏对今生欲妙的强烈贪执的，无论再怎样观修，也逃不出世间八法的掌心，相续中一点一滴的善妙证相也不会生起，从这一点来说，当然未深入佛法的本质。

很多人来到学院就是为了获得真正的解脱，希望深入佛法真正的本质，这样的话，就应该安心地修持无常法，了知最甚深的修法就是无常观。

抛弃今世平时精进实修无常的人，可避免修法过程中出现违缘。

如果对今世看得很淡，修行过程中就不会出现任何违缘，即使出现违缘也不会对自己有所危害。

所谓修法的违缘无非是指外在的恶友以及内在的纷飞妄念。

所有的违缘都可以包括在外在的恶友和内在的纷飞妄念当中。

外在的恶友当然就是父母亲友施主等有可能成为自己修行障碍的人们。



这里将父母亲友称为修行的违缘，确实如此，很多人在这种对境前行为非常不如法，而且对治的能力也是非常微弱。

受到他们的控制而使自己的修行掺杂世间八法，得不到清净修法的机会。尽管遭受重重的阻挠，但是通过观修无常、放下今世、了知亲戚朋友的过患，从而摆脱他们的束缚，将命运掌握在自己的手中，如此他们造违缘也害不了自己。

如果无常观得非常好，假设有人给你写信、打电话："你的父母病了，快点回来……"这时你会非常坦然地面对："我回去也没有什么用，我又不是药师佛。"

确实，有些人把自己当成救护车一样，一听说自己的父母病了马上就要回去，这不是修行人的行为。乔美仁波切的《山法》中说：所有众生都是自己的父母，从慈悲的角度应该同等对待，而今生的父母是路过某处时聚合在一起的，虽然有一种暂时的感情，但也不应该过分执著。

因此，应该把自己的命运掌握在自己手中，好好地观修无常，应该想到：如果听了亲友的话回去，万一回不来怎么办？还是应该在寂静处好好地修法。

内有的纷飞妄念也就是世间八法的繁杂念头。毅然决然斩断外在的父母、亲友以及施主等的牵连，将世间八法的妄念转为道用，远离恶缘，因而就不会出现世间八法杂念纷纷的情况了，内在的违缘也就害不到自己了。

远离了恶友，依靠他们生起的世间八法的纷飞妄念也就很容易断除。也就是说，首先断除外在的违缘，随之断除内在的违缘也就轻而易举了，而观修无常法是断除内外一切违缘的最好方法，因此应该着重观修无常。

如果从不忆念无常也舍不下今世而观修生圆次第见解的话，内外违缘就会接连不断地搅扰自己，无论如何，都将身不

由己地坠入重重障碍的围困之中，不能自拔。

这时，即使想自拔也是毫无办法。

遇到违缘时经常做不到"违缘转为道用"，这就是修行人最大的困难和问题。所以平时经常观修无常，对包括身体在内的任何法都不应贪执，这样的修行才会成功。

看破红尘、抛下今生之人的修行是能够自始至终圆满的。因为修行不能究竟之缘就是内外两种障碍。这两种障碍均可依靠修无常观来制服。

很多修行人，分别妄念出现时不能对治，于是为了世间八法跑到城市当中，导致自己的修行半途而废；有些人听了亲戚朋友的话到城市里去，最后自己的修行变得非常不清净，戒律也已经失毁了。

修行速得究竟的因即是精进，如云："一切功德随精进。"

有些人特别懒惰，早上九、十点还在梦乡当中，这样的人不要说修行上获得成功，就连世间上的事业也不会成功的，因此在各种各样的违缘面前应该坚强起来，精进修法。

遇到违缘是正常现象，尤其末法时代违缘是非常多的。在违缘面前不能太虚弱了，乔美仁波切《山法》中讲到一个比喻，老马的背后有伤痕时，乌鸦也会害它。同样道理，修行人如果太脆弱，病魔、邪魔都会损害你的；如果对于病痛、违缘都不执著，即使出现违缘，也不会伤害自己，邪魔外道也会害怕他的。

这样殊胜的教言，如果是噶当派的格西来宣讲一定会非常好，由我来说的话，不要说别人，连自己的舌头都会笑话我的。但是不管怎样，无常法和精进对修行人来说确实非常重要的，如果今天身体不好多睡一点儿、明天天气不好多睡一点儿、后天心情不好多睡一点

儿……这样的话，每天都会出现一些修行的障碍，修法也就不可能成功了。因此，不要让身体、心情、天气左右自己的闻思修行，安心地依止在上师身边，一心一意地闻思修行。

千万不要远离上师，否则，你对上师的信心会逐渐消失，对上师的金刚语不会重视，就这样渐渐地随顺世间人，自己修行的旅途也就彻底中断了。所以在观修无常的同时，不应该离开上师，一定要依止在上师身边，精进地修持。

精进之因便是修无常观。所以说，修行要得以圆满，再没有比观修无常、断除今生牵缠更殊胜的方法了。

希望大家的修行一定要圆满究竟，死的时候也应该是一个修行人。

不修无常、不舍今世之人即使修生圆次第以及空性也不可能究竟，由于里里外外的违缘总是伺机加害于他们，使得修法无法圆满；再说，修法若无一股勇猛的恭敬心之精进与持久之精进也不可能得以究竟。

有些人，心情好的时候特别精进，过两三天就松懈下来了，不能这样。修法时，首先应该对佛陀和法本有一种恭敬心的精进，其次要具足一种持久性的精进。一般来说，对上师佛陀没有恭敬心，相续中就不会生起证悟的功德；没有持久性的精进，修法也成了三天打鱼、两天晒网，这样的修行根本不会成功。

的确正像夏哦瓦尊者所说的“不忆念无常的小僧人绕经时只能喊脚痛罢了”。

有一位叫路德意西炯尼的修行人向仲敦巴仁波切请求教言，当时，仁波切因为某位尊者搞世间法而显得极不高兴地说：“尊者，所谓的佛法是要在关键的时刻用上。如果在关键的时候未能派上用场，那么在风平浪静、悠闲自得时说些有关对佛

法的相似信心之语言，只是鹦鹉学舌而已。

什么是关键时刻呢？所谓的佛法，应该在遇到困难、违缘时用上，比如生病的时候、别人挖苦你的时候、烦恼生起的时候，如果这时能够将上师的教言、修行的境界派上用场，说明你的修行确实不错；如果这时用不上，即使口头怎么说对佛法有信心、空性修得不错，也只是鹦鹉学舌，没有什么用处。

下面札嘎仁波切解释的方法有点不同。

要想使佛法在紧要关头时用得上就必须多修死亡与业因果。不善业中生痛苦，相反而行定解脱，日日夜夜恒时中，我唯思维无常法。这就是教言你懂了吗？”

如果三门唯一造作不善业，从中必定会生起无量痛苦，依靠思维无常的道理，就会制止造作恶业，唯一行持善法。因此，最殊胜的教言就是思维无常法。

这里所谓的佛法在关键时刻能否用得上，其中的“关键时刻”指的是，当自己处于现世的父母、亲友、施主以及财物等的层层包围之中的时候。如果在这种情况下，能够放弃父母、亲友以及财物等一切而自我决定，无有任何所需，如弃毒物般舍弃尘世间的这一切，那就足以说明在关键时候佛法已被用上了。

札嘎仁波切说：关键的时刻，就是在遇到父母亲友、财产受用的时候，如果这时能用佛法进行对治，就会放弃一切世间琐事，毅然决然地到寂静处修行了。

相反，如果在遇到父母等外缘的时候，他们说什么自己就规规矩矩、服服帖帖地跟随，那说明佛法在关键时刻没能用得上。

对于父母亲友的话如果言听计从，也就不会有好前途，最终只能变成世间人。就连世间上的老师，也只是讲一些世间上的道理，对修行人没有太大的用处，因此也不应该听。

当前，大多数人说“我正在修空性见解”、“我在修生起次





第”、“我在修圆满次第”，如果对这些所谓的修行者、大上师、大法师加以观察的话，那么他们只是口头上滔滔不绝地讲经说法，而实际所做的就是维护大大小小的施主们的情面，

这种现象非常多，有些人说：“我在修大圆满、大威德……”表面看是非常了不起的大修行人，实际上，他对世间法看得特别重，他的所作所为就是为了维护大大小小的施主们的情面。

以收取大量的财物，并且用得来的金银、松石、珊瑚等财产给自己的兄弟姐妹子孙后代等做装饰品，购买高档的衣裳以及大匹的牛马，让他们耕种，让他们经商等等打开各种罪恶之门而毁坏自他，这种现象非常多见。

藏地有种恶习，一些大上师、大法师得到信财亡财之后，经常给自己的兄弟姐妹买装饰品，这种行为非常不好，不仅对他人没有利益，而且会产生非常大的过患。

像这样没有修好无常、没有舍弃今世，唯一索取大量财物，也不进行上供下施，那么，信众的资财以及自己的修行已经全部白费了。

有些人只是挂上一个修行人的名字后便拼命地追求世间的利益，这表明他们修法根本没有深入到相续中而只是口头上肤浅地说说而已。这样看来，空性、生圆次第等高难度的法门对自己又能有何利益呢?

他们在相续中根本没有修行，只是口头上的一些修法，这样的话，不管他修持何种高法，对自相续也没有任何利益。

心相续一如既往，仍处于低级的水平上，这多么令人失望啊!

法再高也没有利益，只是徒有修行人的名称而已，这可真是令人失望的一件事!

金厄瓦罗珠嘉村曾经亲言：“现今名相的大修行人所探究的教法内容大多数是关于风融入中脉的障碍是什么这类高深的法

门，而对无常法要寻根问底的人甚至比白天的星星还罕见。

现在的很多修行人，每天探听诸如“风脉明点的障碍是什么”之类的高深法门，对无常法真正去探究的人如同白天的星星一样非常稀少。

在座的修行人也是，大家聚到一起就谈论：“你见到本尊没有?你修的风脉明点怎么样?”对于无常法根本只字不提。

对于较高法门的断证功德连一两天也不能修持的人，不如深究必不可少的基础法门更好。比方说，现在自己饥饿难忍、濒临绝境而来到一位富足的施主家中，结果主人家没有给你提供解决当下燃眉之急的必不可缺的饮食，反而供养一些有利于将来的金银财宝。放下无常法不修而去探寻些高法门实与之相同。”

在快要饿死的时候，即使给他无数的金银财宝又有什么用呢?以前闹饥荒的时候，到处都找不到粮食，有些非常富裕的人说：“有没有一碗青稞?如果有，用价值七十头牦牛的珊瑚跟你换。”但是根本没有人跟他换，可见，特别饥饿的时候，财物没有任何用处。同样，正在修行的此时，高深大法虽然具有非常殊胜的意义，但对于相续未成熟的我们来说，观修无常才是解决当下问题的唯一关键。

修行人应该经常观察自己的相续——无常法的基础打好了没有?朗日格西曾经说：“我每次讲法前都会观修无常。”各位道友也应该这样，每次观修前首先观无常。

如果无常法观得好，对世间的一切法不会特别执著。当然，对凡夫人来说，想要完全断除相续中的执著非常困难，但经常观修无常法的话，执著心不会特别大，因为他自己也非常清楚，一切的名闻利养都是清晨的露珠，转瞬即逝，即使执著也没有用处。

慕求较高境地的断证功德，现在自相续中就必须修习不可或缺的无常法与厌离心。

无常法与厌离心在修法当中是不可或缺的，敦珠法王在劝修持正法的道歌中说：恍恍惚惚如梦般的人生，苦也可以、乐也可以，对于苦乐的对境不要执著，应该专心致志地精进修持正法。这个教言对初学者非常重要。

麦彭仁波切也劝告初学者说：首先要在相续中生起厌离心与无常观，之后在寂静地方从人身难得开始逐步修持，这时你无论如何都不会想离开寂静地方的。

如果修持无常观的话，就已经为一切修法打下了扎实的基础。在这基础上无论是修持慈悲心、空性还是生圆次第等任何法门都会容易的。

在心地中真正打好无常的基础，无论修任何法都会非常容易。《毗奈耶经》中有一个公案：有神通的人观察到某位施主的妻子只有七天的寿命，便告诉这位施主，施主的妻子听说后，便来到一位比丘尼面前听受无常法门，她依此修行七天后转生到梵天界，后来释迦牟尼佛在人间转法轮时，她也来到人间听闻佛法，后来获得了阿罗汉果位。可见，无常法的功德确实不可思议。

德热札波地方有两兄弟到格西仲敦巴面前来闻法。敦巴仁波切谆谆教诲说："在印度圣地，人们都说，佛法的入门唯有一种[24]，而外道的入门则有七种。我们如果要修上师的窍诀，那么什么是窍诀呢？多修死亡无常、业因果，净持戒律，稳固地修持慈悲菩提心，千方百计地积累资粮、净除罪障，这就是窍诀。"

有些人说："我明天就要离开，你现在可不可以给我传个窍诀？"这样的话，你可以告诉他多修无常法，这就是最殊胜的窍诀，修不修就是他的事了……

[24] 指无常法门。

现在很多人已经得到了这个窍诀，应该精勤地依靠它积累资粮、净除罪障，稳固地修持慈悲菩提心，如果今天修持明天马上舍弃的话，那根本不是稳固的菩提心。

所谓的上师之窍诀，必须是使弟子的相续中完整无缺、极为迅速获得无谬正道的教言。此中的无谬正道即是说增上生的正道、解脱的正道、遍知佛果的正道三者相辅相成之义。完整无缺是指增上生的正道、解脱的正道、遍知佛果的正道，证得此三道的方法圆满具足、无有或缺。极为迅速是指顺应所化众生的相续，因机施教。

作为上师，应该根据弟子的根基传授相应的教法。

如果对根性下劣的所化众生传授高难法门的话，正道就算不上是迅速。

不要因为某个法能够迅速成就，就一定要修这个法。对某些根基非常殊胜、对上师的信心非常大的人，修持这种高深的法可以很快成就；对于根基比较下劣的人来说，修持这种法成就得可能更加缓慢，甚至不一定成就。

为什么呢？如果为根基下劣的所化众生传讲像圆满次第一类的高深道法，由于不相合他们的智慧，结果再怎样精进努力也不可能生起高道的证悟，

由于根基与法不相应，法虽然高，修持者也不一定证悟，反而很容易生起邪见。

又因为最初未从低道开始修持，致使下面道法的证悟也未能生起，如此高低一切道的证相一无所获，日月穿梭，时光流逝，不知不觉中已来到了鬼门关前，到那时，高道低道的任何功德也没有显现，只能赤手空拳地步入后世。

我自己经常想：自己虽然翻译了一些法本，但发心清不清净也很难说，再加上咒语念的也不多，在这样短暂的一生中还是不修法的话，确实有点儿可惜。所以，



我们每个人每天都应该修一点无常法、修一点菩提心，应该把短暂的人生利用起来，不然到死亡来临的时候，后悔也是来不及的。

就算修行者的根性很高，但如果最初从低道开始引导，由于他的根基较高，用不了多久，低级道法的所有证悟就会在他的相续中生起，从而与他个人相续相应的高级法门的证相也就会更快地生起来。

即使你的根基非常好，也应该从低级道法开始修持，这样一来，与自己相应的高法也会随之证悟，否则，基础没有打好，即使根基再高也不一定能够证悟。

因此说，所化众生的根基无论是高是低，上师示道时都应当遵循由低至高的次第来引导，这也是从清净的佛陀到根本上师之间的所有大智者大成就者们的法规。

佛陀在很多经中说：修学佛法不能从高到低，而是应低到高，像阶梯一样一层层上去。

功德之源

《蓝色手册》中云：“人身难得为先导，加行忆念死亡法，后示十善十不善，修学串习此等法，后恒思维四谛法，当知轮回诸过患，了知如我亦然故，当于有情修慈悲，依此若具菩萨心，彼已拥有诸佛法，广弘遗嘱即此者。”

华智仁波切在《大圆满前行》中讲到的修行次第特别重要。一般来说，汉传佛教念《金刚经》、《阿弥陀经》的传统非常好，但是他们的修法次第不太明显、仪轨也不多。

国外的有些大德说：“如果能将藏传、汉传融会在一处，对后来的修行者会有很大帮助。”确实这样，在讽诵经典方面，藏传佛教应该像汉传佛教学习，但从次第修行上来说，藏传佛教的诸如人身难得、死亡无常、业

因果、轮回过患非常值得重视，这些对修行人来说是最根本的基础，这些道理不懂的话，不可能会精进修持的。

在这样的基础上修持苦谛，了知苦谛的根源就是集谛，要知道所谓的“我”与众生没有任何差别，以自己的痛苦衡量众生的痛苦，以这种方法修行慈悲菩提心，这就是高僧大德的遗教，这样的深法非常难得。

通过得之不易的暇满人身为先导，如理观修死亡无常，这就像迈进正法的入门一样。如果能够一心一意修成无常法的话，今生的圆满之事、金银珠宝、茶叶粮食以及权势受用再怎么高人一筹、胜人一等，自己也根本不会生起“我需要这些、我拥有这些该多好”的念头。

如果无常法修得好，对于金银财宝或者茶叶粮食都不会特别执著。有些修行人，每到一个殊胜的圣地都会想：如果我能在这里住下来该多好哇！然后到城市里看到非常豪华的房子、车子，就会想：我要是有这样的房子、车子该多好哇！这就是没有修好无常的原因，如果无常修得很好，对于诸如此类的东西一定会生起厌离心，不会产生希求的念头，因为再高的地位、财富，在临死时都没有一丝一毫的用处。

即便有时萌生这样的妄念，但一经详细观察，就能完全认识到这一切犹如草尖上的露珠一样无有实质，被执为我所的这些财物以及执著者的我二者也是不能长相厮守的，执著者的我本身在走向死亡即将步入后世的时刻，曾经被自己执为我所的这一切财产都要像蜕换掉的蛇皮一样弃之而去。所谓不曾抛下财物能携带而行的人，你可曾见过一个。

这是不可能见到的。拉萨有一个大老板，是非常了不起的大富翁，后来与另一个老板产生矛盾，被杀了。当时有些居士说：“像他这样拼命积累财产真是一点儿意义都没有，临死的时候一分钱都没有带走。”

如果说没有能带走财物的一个人，那么自己也不例外，只能放弃一切而离开人世。

大家应该明白，辛辛苦苦地积累财产确实没有意义，所谓的黄金与石头没有任何差别。

既然无论如何都要放下而去，那么黄金与石头没有任何差别，亲友与怨敌、地位高低也同样全无差别。

因为黄金与石头在临死时都是一样，都对你起不了任何作用，因此对于黄金也没有必要执著。

总而言之，想到财产、权力、亲友等再怎么圆满，也对自己毫无益处，这样对现世的一切生不起羡慕之心，自己已到老态龙钟之时依然如故修法，那么这一生的修行必定会究竟圆满。

作为修行人，没有必要考虑自己能活多少年，只要活在世间一天就一定要精进地修持正法。敦珠法王说：风中灯火一般的人生，长也可以短也可以，对所谓的我所不用执著，唯一应该做的就是认真修持正法。

很多人担心自己的寿命太短，经常找人念经求加持，听到别人说“你的寿命特别长”就特别高兴，这实在没有必要，我们在这个世间肯定住不了很长时间，在活着的分分秒秒里就是一心一意的精进修法，这才是最为重要的。

倘若如此，来世纵然获得了梵天、帝释天以及转轮王的地位与受用，人间天上享之不尽的快乐该拥有的全部都得到了，但是心里仍旧会想：如果我能永远不失去这一切，倒也可以。

有些人总是想：我的名声千万不要失去，我的地位越高越好，我年轻的时光一定要长久留驻……但这一点恐怕很不现实，你额头上的皱纹肯定会越来越多、头发也肯定会越来越白，这就是自然的一种缘起规律。

然而事实并非如此，梵天、帝释、转轮王等人天君王的无比安乐福德，享受穷尽，终需堕落恶趣，快乐幸福的时光总是觉得

非常短暂，瞬间即逝。可是难忍的痛苦降临头上的时刻即便仅仅是喝一碗茶的功夫也会产生如度数年般的漫长感受，教人无法忍耐。在此之前人天的福报什么未曾得过，可是到了如今，全已销声匿迹。同样，现今的一切也都是虚无缥缈、华而不实的。

在无始轮回当中，以前我们曾经得到过人天的种种福报，但现在也已经没有任何实义了。因此，自己的所作所为唯一就是行持善法，这样一来，你也就不会感受太大的痛苦——即使痛也不会苦。

平时修行过程中，自相续中一定要生起无常观，如果无常观没有生起来，很多功德都不会得到，即使得到也不会稳固，很快时间当中就会消失。因此观无常对修行人来讲非常非常的重要。

想到这些，对于一切轮回中所谓的美满之事的贪执便会彻底根除，一刹那也不起爱慕之心。

对即生中的一切万事万物如果了知为虚无缥缈、华而不实，那么对世间的一切名声地位财物的贪著都会彻底根除，连一刹那也不生起爱慕之心。

有些人虽然修了无常观，但一刹那都不生起羡慕之心还是做不到，这时应该马上依靠正知正念摄持自己的相续，这也是一种厌离心。宗大师的《三主要道论》中讲到出离心的界限就是对世间的一切妙欲一刹那也不生羡慕之心。因此，想要在相续中生起真正的出离心也不是很容易的事情。

相反，希求解脱的强烈渴望之心却会油然而生。

真正出离心生起时，对世间的美满受用没有一点贪心，希求解脱的心却非常强烈。

如果产生了这种心态，那就证明已经对现世生起了出离心。

很多人认为自己的出离心还不错，但是应该观察一下——自己的出离心到底到了一种什么程度？对世间

一切美满的事物都不生贪著心，然后希求解脱的心非常非常强烈，这说明已经生起了真实出离心。

有些人，有时觉得自己已经生起了出离心，有时却非常执著世间的一些琐事，根本放不下。

在此出离心的基础上进一步修持菩提心，相续中也就不难生起；相续中生起空性正见也不费吹灰之力；对于所有的生圆次第道，相续中同样可轻而易举地生起来。这一切都归功于修持无常的功德。

这里主要讲到了《三主要道论》中所说的出离心、菩提心和无二正见，而生起这三种功德的最关键要点就是修持无常。如果修行无常，上述功德可以无勤生起，并且不会退失；否则，即使通过努力生起了少许境界，也会很容易退失。

无常观确实非常重要，它虽然属于基础法门，却已经起到了正行的作用。因此，希望你们还是要反复地忆念串习。

没有意识到因缘聚合的任何有为法都是无常的道理，反而认为这一切是常有存在、具有实质的，口中说的全都是"我需这个、我要那个"的话，随之而来，也就没办法不为现世的些许快乐付出代价了。

如果没有生起无常观，心里认为一切都是常有存在的，口头也说："我需要得这个法，想要那个财物……"这样一来，你也就口随心行，对世间法开始百般忙碌。

一旦陷入追逐世法的漩涡中，就必然会产生得则喜、未得则忧的情绪。

所谓的凡夫人，对世间上很多现似善妙的法都会不断希求，得到时欢喜若狂，得不到就愁眉不展，一切烦恼也就因此无法制止。

如此一来，便会贪执为自己得利提供顺缘的人而嗔恨制造违缘的人，生起贪嗔之心，进而由贪嗔引发积下多得无法计数的深重罪恶之业，以致心相续也变得越来越刚强难化。

由于没有修习无常，便会对给自己提供方便的人生起贪心、给自己制造违缘的人生起嗔恨心，如此一来，由贪心、嗔心不断引发的无以计数的罪业也就无法避免。到最后，你刚强难化的相续，即使是正法和上师也已经无法调伏了。

这一点是每个人都不愿意见到的，我们的心应该越学越调柔，不应该越学越刚强难化，否则，闻思修行也就没有什么实义了。

心相续是否刚强难化也取决于是否具有无常的观念。

修行人的心是不是刚强难化，主要看他的无常观修得如何，如果无常观得好，决定不会刚强难化的。

有无常信念的人根本不会有一丝一毫刚强的性格，内心就像脚踩在柔软的棉花上一样，完全被容纳在其中。

有些修行比较好的人，他的内心像棉花一样柔软，你赞叹他，他不会喜不自胜、手舞足蹈；你诽谤他，他也不会心生嗔恨、奋起反击。因为这位修行人已经认识到了一切万法无常的本质，知道别人说什么都没有价值，唯一应该做的就是好好修行。

相反，相续中未生起无常观的人其心相续就像牛角一样坚硬，他对自己的身体、受用以及亲友等一切，一直抱着实存、常有的念头不放，于是不能抛下这一切，并为之到处奔波，弄得身体疲惫不堪，到头来却未能如愿以偿地财富满仓；

相反，相续中没有生起无常观的你，性格像牛角一样坚硬，无论听闻多少佛法，你的相续也得不到一丝滋润；无论上师如何劝说，你的心中也无有丝毫感应，仍然像牛角一样尖锐无比。这位有牛角一样性格的人，认为亲友受用都是常存的，为了获得名声地位、伏怨护亲

到处奔波忙碌，内心痛苦不堪，对于所希求得到的受用也根本无法如愿以偿。

口中经常说各种各样的绮语；心里俗世的贪心害心等如烈火般炽盛。

他口中除了绮语、妄语以外，有关佛法方面的道理一点儿也说不出来；内心中除了贪心、嗔心以外，根本没有一点儿慈悲菩提心的影子；就连梦中也是除了造作恶业以外，没有一点儿有关善行的梦。

即使对世间上的学问，对它没有产生兴趣时也不会再再地去研究，因此，首先应该认识到无常的重要性，如果没有认识到它的重要性，就不会去修持。无常的道理，表面看来非常简单，但很多世间人认为自己的身体可以长期存在，对于万事万物刹那刹那变化的道理根本不知道，只是一味地追求索取。我想，无常的道理不仅对修行人很重要，假使一个世间人懂得了这个道理，对自己的一生也会作出具有意义的安排。

如此接触他的身语意三门任何一种，都像碰到荆棘一样粗糙刺人，没有一点儿温柔、细腻的感觉。

荆棘浑身都是粗糙的刺，如果接触它，一定会把你刺伤、给你带来痛苦，同样，身语意不调柔的人相续非常粗暴，只要一接触就会刺伤你的心。

这种人居然时时认为"我是一位举足轻重的修行人"，甚至只是与别人交谈一次，关于今生的琐事无有必要、对轮回的痛苦生起厌离心的话语一句也没有，

他一直都在说："这位亲友如何如何，那个人怎样获得财富……"有关无常等修法方面的话语一句都听不到。

再三说的全部是亲友家乡的事情，经商、放高利贷、耕作等类的话题，

我们有些人，每天一开口就是"这个人挣了多少钱"、"那个歌星的名气如何大"、"某某电视剧正在热播"……希望你们之间说话时能不能把话题放在无常等闻思修行方面？整天谈论这些无聊的话题对修行不会有任何帮助。

还有些人，天天就是修房子。修行人每天最主要的任务就是闻思修行，住的地方只要简简单单、能够容身就可以了，没必要一直修房子。以前有一个人，他说要修个房子闭关，然后花了两年时间修了一间非常好的房子，但是房子修好之后他也离开了。前段时间他给我捎口信说："上师你要多注意身体。"当时我说："我的身体倒还可以，不过你的那个房子可能挺寂寞的，你是不是应该安慰安慰它……"

由此贪嗔的分别杂念纷纷涌现，肆无忌惮地享用信财，这些人虽然被许多信徒称为修行人、大法师、大上师的大名，实际上再没有比他们更有害于佛法的败类了。

现在的有些佛教徒特别愚笨，认为只要加上一个"大"字就非常了不起，然后对这些所谓的大修行人、大法师、大上师拼命供养、顶礼膜拜。实际上，这些人只知道聚敛钱财、追求名声，再没有比这更能危害佛教的行为了，因此是最不好的人。

这一切也是由于相续中未生起无常观的过患所造成的。

札嘎仁波切说：任何人修行不好的原因，就在于没有观修无常。确实这样，如果无常观得好，对其他任何事情都不会重视，唯一就是精进修行，这样一来，修行肯定会有意义的。

作为初学者最关键的要以信心恭敬心诚心诚意地祈祷上师，直至泪流不止，修持七支供，精勤积累福德净除罪障。

修行人一定要对上师有信心，但有些人修行一段时间后就越来越远离上师，那个时候，不要说祈祷上师直到流出眼泪，可能连鼻涕都流不出来……

之后思维暇满人身得之不易，具大意义为前导，平时坚持不懈地修无常观，如此具有极大的利益。

这其中存在着一种不可思议的缘起力，即使上师是个凡夫人，也具有非常大的一种加持力，以一种诚挚的信心不断地祈祷，自相续中肯定会得到一定的道相。《大圆满心性休息》中说：忏除罪障最好的方法就是修七支供，之后就是思维暇满难得。

上面这些道理非常重要，但是人的性格的确不太相同，性格不好的人，即使在他耳边强调一百遍也不起作用，但有一部分人，你说了就会起到一定的作用。对于后一种人，如果真的想要修行成功，就一定要观修无常，这一点非常非常重要。

例如，要想割草，手中需要有一把极为锋利的镰刀，这一点非常关键。要想斩断烦恼的草丛，修死亡无常就像一把必不可少的锋利的镰刀一样。如果有了一把锋利的镰刀，那么无论有多少草需要割，也会胸有成竹地想：我具备锋利无比的镰刀，做这些事易于反掌。同样的道理，我们首先必须将无常的观念这把十分锋利的镰刀紧紧握持在手。

一般到每年十月份的时候人们就会割草，以备冬天、春天时给马牛等旁生享用，居士林的老年人经常把院子里放满了草。而割草时，必须有一把非常锋利的镰刀，否则草也是很难割下来的。

无常观就好比一把锋利的镰刀，如果这把镰刀已经在手，不管什么样的烦恼杂草都不用害怕。但有些人虽然想割草，却苦于手里没有镰刀，因此，希望你们平时就应该把锋利的镰刀准备好。

现在我们这些人修法过程中经常会产生过于困难、心生厌烦的感觉，如果对此进行观察，便会发现，之所以心里会认为此法难度过大、在相续中生起道相以及断除所断的烦恼困难重重而产生怯懦的心态，其实都是相续中未生起无常观的过患所导致的。

现在很多人认为修法非常困难，或者修法过程中经常生起厌烦心。前两天有位金刚道友说："这些天特别烦，既不想闻思也不想修法，怎么办呢？真是恨不得把头撞到墙上。"修法过程中遇到一点儿困难倒不用撞破头，如果是搞世间法的话，撞破头也是可以的。其实你修法不顺利的原因很简单，就是无常修得不好。有些人认为："是不是我的护法神不高兴？要不然就是上师不高兴，或者是自己的修法不对？"其实不是其他原因，就是无常没有修好。

如果相续中已经生起了无常的观念，那么感到修法困难、心起厌烦的情况绝对不会出现。

无常观得很好的时候绝对不会出现修法困难、心生厌烦等状况，你修法的决心也不会轻易转变的。

以无常的观念来激励自己夜以继日精进修持正法，这样一来，根本不会有修法不能生起道相以及不能断除烦恼的想法。

如果认为人生非常短暂，一直在闻思修行方面精进努力，那类似于烦恼无法断除等想法也就根本不会生起来。而且由于一直在闻思修行方面努力，每天的时间都觉得特别短暂，这样哪里还会有生起烦恼的时间呢？

如果未能迅速断除烦恼、很快证悟所证的话，必将要感受恶趣的剧烈痛苦，到时如何能忍受得了，一想到这些，便会迫不及待地修行，决不延误。

这时，你的心中经常会想：如果没有精进闻思修行，以后肯定会堕入恶趣，恶趣的痛苦难以想象——如果现

在的一点儿寒冷都无法忍受，地狱的痛苦又该如何忍受？因此我一定要精进修持。这样一来，相续中根本不会有生起烦恼的机会。

具有无常信念的人表面看上去，也不会有满脸的笑容，并且根本不喜欢无稽之谈，对于娱乐、开玩笑等散乱愦闹的事更是毫无兴致，至于俗世间大大小小的任何事务均漠不关心。

有些人对于金刚道友之间的说说笑笑一点儿兴趣都没有，就像朗日塘巴和金厄瓦格西一样，对世俗的一切事情都漠不关心，只是一心一意地抓紧一切时间修行。

有些人的头发都已经花白了，但是见到他的所作所为，就感觉好像还要住在世间一百年一样，看起来也是非常可怜。因此，和不信佛教的世间人接触时，心里确实会生起一种无常观念，进而对他们生起一种强烈的悲心。

即使和他人谈话，也经常说“一切琐事无有实义、无有必要”，除此之外不会谈论其他的话题。

无常观得好的人口中经常言说的是：“钱财没有意义，身体受用也没有意义，只有修行才是最重要的。”不像有些人那样，每天谈论的就是一些没有意义的事情。

无论与谁接触，都会给对方留下“这真正是一位了不起的好修行人”的印象。

一般通过谈话就可以看出一个人的修行如何。

仲敦巴仁波切曾经亲口说过：“如果没有生起无常观，只是一味地探寻本尊的身色白红与身相、空性以及大手印等高法，那么他的修法不会善始善终究竟圆满。而重视无常观、业因果的人修法一定能够自始至终，究竟圆满。”

对无常法毫不关心，却对本尊的身相、颜色以及空性、大圆满、大手印等修法特别重视，那你的修行也不

会究竟圆满的。

有些修行人，表面上说的都是空性、大圆满之类的大法，这些法固然很好，但如果相续与法不相应，即使说得如何天花乱坠也没有用处，这时，就连你自己的舌头也会讥笑你的！

这里所说的修法能否究竟圆满，也就是指我们这些人最初的时候着急忙慌地说“我要进行修法”甚至激动得痛哭流涕，一时间好像资产、亲友等什么都不需要了，而在静处安住下来，可是渐渐地，他心中对佛法的定解变得越来越减退、对今生事务的贪执却变得越来越增盛，最后竟然落到像饿狗一样跑到城市乡镇中破戒的下场。这也完全是由未策励修无常观所致。

有些人刚开始的时候特别激动，见到上师、听到佛法就一直呜呜地哭，但是渐渐地，眼泪已经干了、心也已经飞到大城市里去了……

希望你们还是应该反思，经常跑到城市里去的下场不一定很好，学院的条件虽然苦一点儿，但是对于修行来说，确实具有非常好的条件，可是外面大城市的诱惑非常强，很难避免违缘的出现，如果冒冒失失地跑出去，对自己的修行决定不会有利的。

如果踏踏实实地修持了无常观的话，心中的紧迫感以及厌离心定会不断地激励自己恒时奉行善法。

无常法是一切功德的源泉。

博朵瓦仁波切曾经如是现身说法道：“我以前由于对佛法理解得非常肤浅，加之没有什么修行的境界暖相，于是念诵密咒、作大仪轨、修持空性、观修本尊的身相以及修大手印，现今我的修法已降落到无常观上了。”

博朵瓦格西也说：“以前我没有意识到无常的重要性时，经常在高法、深法上修持，但现在已经落到无常法上面了。”我自己也是，以前认为很多人喜欢高法，

所以经常给他们讲扎龙、风脉明点的一些修法，可是以前修大圆满的人经常在修行时出现各种各样的毛病，后来逐渐觉得，佛法应该是用来对治烦恼、调伏相续的，还是应该首先打好基础。

表面看来，这种层次的降低似乎很可怜，但实际上，这才是真正步入了修行者的行列，修行也会非常稳固的。博朵瓦尊者通过自己的修行经验已经给我们指出了一条修行的捷径，大家如果按照尊者的教言扎扎实实地从基础修起，那么自己的修行肯定会事半功倍。

在对法理了悟得不很深刻没有亲身体验的暖相之时，虽然会觉得空性、本尊身相及大手印等是最深奥的法门，可是一旦深入领会了佛法的内涵，有了明显的觉受暖相，才真正认识到此无常观是佛法最究竟的精髓这一道理，也就是具备了殊胜的定解。

对法理还没有完全理解，对道次第还没有完全认识，一味地认为大圆满、大手印等高深法是最好的，这时对高深法要生起希求之心也可以理解。而一旦佛法深入内心，自己也获得了一种明显的暖相或功德，这时就会认识到无常法才是最精髓、最究竟的法。

这里需要提醒的是，并不是说只观修无常，其他法都不用修，只是从重要性的角度来说，无常法时时刻刻都不能离开。

阿美·相切仁钦尊者这样说过："所依止的并非都是上师，所交往的并非都是道友，所传讲的并非都是正法。"

阿美·相切仁钦尊者说的非常符合现在人的行为。现在的社会非常复杂，有些人为了自己的名闻利养给自己安了一个"上师"的头衔，所以依止的不一定都是上师；所交往的道友当中，不一定都具有真正希求解脱的心，因此所交往的不一定都是好道友；而正法必须是对

治烦恼的，如果没有相应根基，或者依靠它来成就世间八法，那无论如何高深的法也不一定是正法。

通过别人的讲经说法而听闻，通过闻法而进一步思维，依此能像铁锤砸在敌人头上一样摧毁内心的烦恼，这样的佛法才能称得上是正法。

什么才是正法呢？通过闻法、思维，之后就像用铁锤打到敌人头上一样，把自己内心的烦恼全部摧毁无余，这就是真正的正法。如果没有成为内心烦恼的对治，就根本不算是正法。

否则，虽然讲得再如何如何深不可测，也与非法没有什么两样。根则格西也曾说："没有对轮回的痛苦产生畏惧恐怖的心理，口头上说皈依三宝也是妄语；

作为佛教徒，必须对轮回痛苦产生一种恐惧心，对轮回生起一种厌离心。现在很多上师都会做皈依证，然后把自己的照片放在里面，某某人在他面前皈依，他就发一个皈依证。皈依证倒是办了，可到底是不是佛教徒也不好说，关键要看你对轮回有没有生起一种恐怖心。

没有对业因果深信不疑，口头上说我戒律清净也是妄语；

对业因果深信不疑，即使成千上万的人来到面前也不会转变你的想法，这样才会真正做到戒律清净。否则，即使口头如何宣说自己戒律清净也是一种妄语。

没有对轮回中的一切生起厌离心，口头上说想获得涅槃也是妄语。"

对轮回中的名声地位等一切的一切根本没有生起厌离心，那口头上虽然说想要获得涅槃也只是一种妄语，因为你还是非常愿意住在轮回当中。

至尊仁波切宗喀巴大师也曾亲言："暇满义大极难得，亦如水泡速灭尽，何者悉皆不跟随，黑白业果毫不欺。长久深思缘起法，此四法根若稳固，其余善法易生起。"



暇满的意义非常巨大，如此难得的人身就像水泡一样很快时间当中就会灭尽，所有的亲友财产都不会跟随，唯有黑白业果不会欺惑我们而紧紧追随。应该深深地思维这种缘起之法，了知一切万法的真正本质，对于上述道理生起一种稳固的境界，那么其他善法也会随之生起。

藏传佛教的很多高僧大德对加行法特别重视，在座的各位修行人也不要只是在口头上说一说，应该在内心深深地思维，长时间地修持。

倘若能够如理地修持人身意义重大、暇满来之不易、寿命无常以及业因果此四法理，上面的其他善法的证悟就不难生起。

希望大家在闻思过程中一定要细心观察，不应该说：“大概是这样吧，可能、也许……”这是非常粗糙的一种思维方式，修行人不应该这样。

金厄瓦罗珠嘉村曾经这样说道：“如果内心深处具有追求法义的渴望，那么便一开始舍弃今生的黑白花三种琐事至关重要。

作为修行人，内心深处非常渴望获得正法，那么一开始就应该舍弃黑白花三种琐事，否则正法不可能真正入于自己的内心。

除了一些非常恶劣的人以外，大多数的人们都容易认识到所谓的杀生、偷盗等黑事不应做，并且能断除的人相比之下也较多，所谓的白事或花事是包括传授灌顶、讲经说法、塑造佛像、发放布施、为人经忏、缮写护轮，或者降伏鬼神、念诵密咒、闻法诵经等类似是而非的法事活动，不能断除今生的贪执、整天忙碌这些白花琐事的人实在太多太多，反之能够断除此等相似善事的人极为罕见。

黑业是指非常恶劣的事情，只有相续非常恶劣的人愿意做，对这一点，很多人都可以断除。关键是白事和花事，这不一定是世间的琐事，有些修行人的很多行为

也可以包括其中，比如表面上是善法，内心却杂有世间八法，或者善事、恶事混杂不清。

因此，我们应该想一想：自己的讲经说法是不是已经成了一种花事？如果边做恶事边讲经说法，或者是为了自己的利益讲经说法，也就没有很大意义。但是大家不要以为：既然如此，是不是不能诵经，不能传法呀？也不是这样的。诵经、传法的时候已经断除了对今生的贪执，发心非常清净，一心一意就是为了利益众生，这样的行为一定会对众生有利的。

现在的活佛、上师特别多，除了发心特别清净的上师以外，其他很多人确实存在着很多动机。因此，希望各位修行人首先要断除对今生的贪执，其次应该断除对私欲的贪执，这两者是修行人最大的怨敌。我们每次修法前都应该观察：我现在修法的目的是不是为了今世的利益？如果不是，那你的修行一定会非常好的。

佛经中不是经常说心没有离开今生的贪执所做的一切事都是没有意义的吗？再说一切善不善业均是心在起作用的，因此，人天鬼神怎么能不耻笑你们呢？”

佛经中说：心是一切万法的根本。因此不论做事还是说话，发心一定要纯善，如果发心是善的，结果也一定会非常善妙；发心不善，即使表面做很多善事也没有很大意义，这样的行为，人天鬼神都会耻笑你的。

即使是在世间上，也只有那些罪大恶极的人才能做出杀人放火的恶事，作为一般有良知的人很少会做这种事，在修行人中就更是少见此类事情的发生，可是世间八法的白事或花事一类却随时可见。

确实如此，所谓的杀人放火，世间上稍有良知的人都不会做，然而杂有世间八法的白事和花事，即使修行人当中也是非常多的。



以修行人的名义，口中说得也是非常好听，什么“通过灌顶来饶益有情”，其实只不过是自己需要名闻利养而已；

很多人真的是这样，表面说起来是为了利益众生，其实就是为了自己的名闻利养。

同样，有些人打着弘法利生的招牌以及塑造佛像的幌子收取大量的财物，将造佛像剩下的财产拿来自己享用；

有些人打着法王的旗号，说是要建寺院、造佛像、印经书，以此为借口积累各种各样的财产，个别人造完佛像之后，就把剩下的钱放进自己的口袋；还有人根本不造佛像，本来吹嘘要建造多么多么规模宏大的寺院，如今也已成了空中鲜花，直接把化缘来的钱放进自己的腰包了。

你们依靠这种方式已经发财了，表面看来似乎是件善事，但真正是不是一件善事，你自己还是应该扪心自问！

还有些人以发放布施的名义，实则只是为了自己能从中捞取财产；

这种现象也非常多。

另有一部分假借为别人消灾祈福、延年益寿作经忏，有的缮写护轮、食字；

佛经中也讲到了缮写护轮等有非常大的功德，但在这方面确实不太敢弘扬，因为发心不清净的话，最终也只是自己危害自己。

有的装腔作势修断法等降妖伏魔；

现在很多人特别爱念降伏咒，整天“啪的、啪的……”这些修行人依靠自己的嗔心已经把佛法完全玷污了。

有的对病人的伤口、肿瘤等部位猛诵咒语；还有的人在寂静处一心一意地修内在瑜伽坐不住，总是借口闻法而到处游逛，经常跑到众人聚集之中散漫度日；

他们就像新闻记者一样，今天“采访”这位上师，明天“采访”那位上师，整天在人群当中到处闲逛，到最后，有些人已经脱下僧装，成家了；有些人也只是在城市当中虚度时光。

另有些人不精进修持内在瑜伽，对于诵经等法行马马虎虎、敷衍了事，而整日周旋在无有意义的许多琐事中。说他们所做的都不是善法，表面上看来又好像是，说他们所行的是善法，可对调伏心相续又没有起到任何利益。

他们的这种行为，如果说不是善事，表面看来好像也是一种善事，因为整天为了上师、为了寺院到处化缘；可说他是做善事，恐怕也算不上，真正的佛法就是调伏自心、不扰乱他人的心，而他不仅没有调伏自己的心，化缘过程中还会经常扰乱其他人的心——人们经常会怀疑：你收集这么多钱财到底供养上师了没有？

因此，你们没有必要为了上师、为了学院去化缘，如果生活上有困难，简单化一些缘也可以，除此之外，应该一心一意地在上师身边听受佛法教义，然后以菩提心精勤饶益众生，这才是佛法真正的原则。

这种相似的善法正是当今时代大多数人所忙碌的事，这些只是表面上的善事，实际根本不是清净的善法。凭借此类外相上的善法欺骗众生、自己也认为是在做善事的现象可说是如今比比皆是。

各位修行人应该好好思维，如果以前做过不如法的事情，希望以后一定要改正。如果想要做一个好修行人的话，这些表面的善法确实没有很大利益，应该一心一意地住在寂静地方，这就是真正的饶益众生。

其他的人们认为这是一位修行人，事实上，他根本算不上是调伏自心的修行人，

有些头脑特别简单的人，认为“这位修行人嘴巴特

别会说，修行真好”，但是嘴巴会不会说不是衡量修行好坏的标准，修行是内在的一种修行，嘴巴只是外在的一种表达方面，即使鹦鹉也可以做得非常好。

这种人的目的就是获取大批的财利、得到众人的恭敬，如此已经成了不清净的修行者，在不知不觉中已积下了数多深重的大罪，以这种方式虚度人生有什么用呢？

我们现在已经出了家、进入了佛门，就最好不要做不清净的修行人。

因此说，始终住在寂静的神山中，修行人日日夜夜唯一修持道次第，其余的任何事也没有。

真正修行人的做法应该是这样，如果没有简单的生活资具肯定不行，但具足了这一条件之后，就应该日日夜夜地修持道次第，其他任何事情都不要管。

尼则巴仁波切曾经亲口讲述过：“以前在农区时看见一位密咒师用酒献新，

献新是指在享用新鲜食品之前首先作的供养，比如烧好茶之后，首先用中指和拇指点少量的茶水向空中弹三次，口中也说：“供养诸佛菩萨、供养上师三宝……”

于是以讽刺的口吻说：‘拉白咒师饮酒前献新时口中念着请三宝享用、请护法神享用、请三世父母享用、请六道众生享用，再没有剩下的吧。’具德上师阿底峡尊者的这部《道灯论》中四续三藏显密的所有法义无不包含。

这位瑜伽师该供养的已经供养了，没有剩下的；同样，《菩提道灯论》是宗喀巴大师《菩提道次第论》以及《密宗道次第论》的主要根本，所有四续三藏的法义已经全部包括其中了。此处所说的含义希望你们好好思维。

其实，阿底峡尊者已经为我们配制好的这剂灵丹妙药[25]，对此请诸位享用一些，服用之后千万不要吐出来，

[25] 指《菩提道灯论》。



有些人虽然听了很多殊胜法要，但是他的根基很差，对佛法的道理无法理解，无法消化，用不了两天就全部舍弃，这就是把佛法的道理吐出来了。

如果有要吐的迹象，应当通过向他吐口水或者吹气、将冰冷的石头放在头上以及拔头发的方法尽可能制止呕吐。

藏地民间有这种现象，在看到小孩子要吐的时候，经常会向他吐口水、吹气。就像这样，如果见到有人要舍弃佛法，就应该想尽一切办法叫他不要舍弃，尤其对于甚深的法，如《上师心滴》、《大圆满心性休息》，如果见到谁要舍弃它，就一定要制止他，否则非常的不好。

如果现在还未曾服用过，也要为了方便以后享用而揣在右侧的怀里。

这里说是揣在右侧，不过右侧不好揣，应该揣在左侧，你们观察一下藏人的衣服就可以知道。

倘若你担心遗失，最好放于怀中深处。”将道次第作为妙药想而精勤修持。

佛法非常的珍贵，一定要牢牢地记在自己内心的深处，不然非常可惜。希望大家应该把这部《札嘎山法》放在自己内心的最深处，这样用起来也很方便。

专心一意

有些人对此不以为然，他们认为修道次第倒也可以，但供养僧众、铸造佛像、讲经说法、广作布施，功德也是非常大的。

有人想：修无常、空性的功德确实很大，但是供养僧众、铸造佛像也是有功德的，佛经中不是也如此讲过嘛！尤其个别善知识对于讲经说法、广作布施非常重视，因此很多人都认为二者应该没有什么差别。

这种说法确实有一定道理，但你之所以产生这种怀疑，就是因为根本不知道哪些是成佛的直接因、哪些是

间接因，对于这些一定要详细分析，否则肯定不行的。

如果产生此等想法，那就应当自己提醒自己说：唉，我不要这样想，比修道次第功德更大的法以前出世的诸佛以及历代大德均未曾得过；现今住世的所有佛陀大德同样未曾得过；未来即将出世的诸佛菩萨也不会得到。

道次第的修法是三世诸佛之因，除此之外，再也没有比它更殊胜的法门了。

而且此法门不是已被诸圣者们赞叹为“诸佛菩萨成就之遗道、三世诸佛同行唯一道”了吗？唯修此道次第法便已经足矣。

在这样的道次第中已经圆满了一切功德，其他表面的善事不做也是可以的。

依此可以调伏烦恼，可以生起地道功德，因而再没有比它功德更大的法门了。

这一点一定要注意，佛经中说这样做有功德、那样做也有功德，但对所有的功德进行比较时，在寂静处修行的功德是最大的。

如果还想另外去寻找其他比这功德更大的法门，则此人显然已被魔加持了。

如果想要除此之外寻找另一种功德更大的法，这个人显然已经被魔加持了。

暂时的化缘虽然获得了一些钱财，但是当你发现自己已经站在悬崖边上时，即使后悔也没有办法了。所以住在上师身边的时候，一定要抓住机遇，不要找任何借口随随便便离开，如果内心当中出现了想要离开的念头，就一定要提醒自己：千万不要被魔加持了！

因此，我们必须一心一意地修持这一法门。

一心一意的品德不仅是修行者所应具备的，

一心一意地修行是每个修行人必须具足的，不论是修净土宗、禅宗还是密宗都应该一心一意，内心专注非

常重要。

就是以世间的道德标准来衡量，一心一意者也算是最上等的人。

即使世间人也非常重视这一点，因为一心一意的人心很稳重，非常值得信赖。

相反，最恶劣的莫过于三心二意的人，胡思乱想、朝三暮四的人一个法也修不圆满。

整天胡思乱想、心无法专注的人对任何法都不会修行圆满，因为他今天修这个法、明天修那个法，今天依止这个上师、明天依止那个上师，他不但修法不会成功，即使世间上的事情也不会成功的。

我们应当经常心想：有上师传授自己的这一个教言就已经足够了，如果能深信不移地加以修持，则这种诚挚的信心就是一切善法的根本。因而很快会获得加持。

我们应该想：上师如意宝传授的教言已经圆满宣说了一切道的次第，能使我一生成就的法也是仅此而已。

平时修行时，将其他法要作为参考是可以的，但终生依止的唯一就是大圆满法。一般来说，对自己的上师和教法应该有一种执著，如果没有这种欢喜心、恭敬心，那上师的教言也不一定对你有利益。通过你们自身的体会也会发现，对某位上师特别有信心时，哪怕听到这位上师的一句话也会起到不可估量的作用；有些人，虽然上师讲的法非常殊胜，但是他自己没有信心甚至经常诽谤，这样不管是上师还是法都不会对他产生加持，他在修法过程中也会遭遇各种各样的违缘。因此不论依止哪一位上师，都要有一种恭敬心，首先可以是一种改造的心——每天刻意地观想上师的功德，渐渐地，就会变成一种任运自成的心了。

一想到这些，拥有唯一的道次第法，自己就应当心满意足了。

如此专心致志精勤修持无常观等内在瑜伽，功德极大。

专心致志地修行无常观，这样修行的功德非常大。

《妙法白莲经》中云："设使无量无边世间界所有众生得以成佛，无边无际之大劫中安住，若有人以妙衣、神馐、卧具、妙药、资具等一切于彼等前恭敬作供养，待诸佛涅槃后将以七宝作成遗塔，以宝伞、幢幡、华盖、花鬘、涂香、薰香作供养。若有人一心一意闻法，仅于弹指间作意诸行无常或诸行痛苦或寂灭空性或无我，则其福德胜过前者许多倍。"

在无量无边的佛陀前作无量无边的供养，或者佛陀圆寂后，以七宝做成遗塔，在如是殊胜的对境前，以殊胜的发心作供养，可以获得殊胜无量无边的福德。但是，假设有人仅在一弹指间观想万法无常、轮回痛苦，或者空性无我，他所获得的功德已经远远超胜了前者。

因此，每天在短暂时间中坐禅，静心观修"万法没有一丝可靠"、"一切所作所为皆为空性"等道理，或者观修释迦牟尼佛的身相，这种功德是非常大的。不然只是呆呆地坐着只会成为四无色界的因，没有任何用处。

仅于弹指间观想无常的功德，已经远远超过了无量无边世界中供养诸佛的功德，如此便可知道，去城市中化缘会不会超胜在寂静处修行的功德呢？答案是否定的。

诸如三千大千世界无量无边世间界中的所有众生成就正等正觉果位直至数劫之间住世，若有人于彼等佛陀前作供养，则此善根远远比不上仅在弹指间观修诸行无常的福德。如此说来，将道次第修法抛在一边，于别处哪里能找到比它功德更大的其他法。因此，平日里要精进修持内在瑜伽。所谓的内在瑜伽指的也就是无常法门，如果集中精力实修无常观，则可使自相续迅疾解脱，生起珍宝菩提心后能净化他相续，成办广大的度众事业。

如果精进修持无常法，首先可以使自相续在尽快时间当中解脱，而且依靠随之生起的菩提心也可以净化其他人的相续。

依止寂静的神山观修无常，功德无量。

住在寂静地方的功德非常大，在其他地方修持一百年也不如在寂静地方修持一天的功德大，有些人在城市里修了十几年也没有生起任何感受，但是在寂静地方住了几天，相续中就已经生起了不可改变的坚定定解。

所以希望你们不要轻易离开，住在寂静处即使一天的功德也是不可思议的，而且依靠善道友，哪怕一弹指间修持的功德也是相当大，出去化缘的功德绝对比不上。

《三摩地王经》中云："造罪故舍诸凡愚，如野兽般静独居，何人喜欢寂静处，彼沙门享大安乐。"

依靠凡夫愚人必定会造作罪业，因此千万不能与他们交往，如果谁喜欢像野兽一样住在寂静地方，那他必定会获得最大的安乐。

像野兽一样无有挂碍地安住在寂静处的修行人，远离了贪爱自方嗔恨他方的伏怨护亲等类的痛苦，积累广大无边的善根，依此后世中享受增上生、决定胜的大安乐。

如果是世间人，每天上班时遇到的是烦心的事情，下班后，等待你的也是各种各样的痛苦。但是，自由自在地安住在寂静地方，即使今生也会享受很多快乐，如果能够一心一意地修持，在后世也会获得增上生与决定胜的大安乐。

《宣说诸法无生经》中云："善男子，若有菩萨将三千大千世界所有众生悉皆安置于十善道中，若有任何菩萨独自居于静处，甚至仅于弹指间诚信诸法一理，乃至为缮写或思考或传授或读诵而安住，则此者福德胜过前者数多倍。"

此处指发心菩萨。已经发了心的人，只是在弹指间对佛陀所说法理生起诚信，它的功德也远远超过将三千大千世界的众生全部安置在十善道当中的功德。

有些人认为：如果让三千大千世界的众生都行持善法，其功德肯定非常大。但是，这种功德根本不如一弹指间诚信一法理乃至为读诵、缮写而住于寂静处的功德大，对于这一点一定要生起定解。

令许多众生奉行十善的福德固然很大，可是如果住于静处认真调伏自相续，则已相当于利益无边无际的众生，因此福德远远胜过前者，是最殊胜不过的了。

有些人想要利益众生，其实住在寂静地方，发菩提心，就相当于利益了无量无边的众生。

《富楼那请问经》中也说：“舍俗出家后远离一切愦闹，于遥远之寂静山间、林园处安住，精进修行，善法不会虚耗。”又云：“喜爱住山林园故，能令善妙功德增，居于静处而修行，断除贪恋五欲妙。无有一切愦闹故，善法之缘不退失，相互之间不言语，互不询问不交谈，空旷静处极幽静，诸佛极其赞叹之。”居住在寂静的神山中，无有散乱喧嚣，自然成了善法增上的原因，因此，诸佛也对神山寂静处予以高度的赞赏。

意思是说，首先出家，之后远离愦闹住在寂静地方，这时，既不会谈论世间有关贪嗔痴的语言，也不会做散乱放逸的行为，一切善妙的功德自然而然会不断增长。

《弥勒狮吼请问经》中亦云：“迦叶，若有菩萨于十万年间以遍满三千大千世间界之鲜花、涂香、薰香等供品昼夜各三次供养善逝，若另有菩萨畏惧散乱愦闹之语、畏惧尘世并为现行成办他利而朝寂静处迈七步，则此福德已远远胜过前者。”

《大圆满心性休息》中说：“诸佛称赞寂静林，厌恶世间往静处，仅迈七步之福德，何者恒河劫佛前，数劫供养诸福德，不及前福百千分，是故行者皆应当，依止寂静森林处。”如果没有在寂静地方长期安住的缘分，

即使是短时间当中转绕坛城的功德也是非常大的。

又云：“昔日世间怙主佛，已经趋入胜涅槃，彼等悉于寂静处，获证无上菩提也。皆为菩提而精进，依止静谧之圣处，彼等均喜幽静处，不喜尘世之家庭。此乃诸佛行境处，何人步入此正道，彼证菩提不困难。”

往昔的诸佛菩萨都是在寂静地方获得无上菩提的，如果能够安心地住在寂静地方，那么想要获得佛菩萨的果位也就不会困难了。

以往出世于世的所有佛陀全是依于寂静的山间修道最后现前正等正觉菩提果的，并非是置身于繁华吵闹的城区愦闹之处修行成就的。所以，我们这些人如果想要成就无上菩提，不隐居寂静的深山之中精进修持，就无法生起道相，更不可能获得佛果。

以前的诸佛菩萨基本上都是在寂静地方成就的。然而我们当中的很多人说：“我住在家里，一边照顾孩子一边学习佛法，这样一举两得，不是很好嘛！”但是只有细心观察就会发现，住在家里根本没有静下心的机会，更别说修行了。因此，想要成佛就一定要住在寂静地方，不然不可能成就。

不仅仅是身为初学者的我们不依止寂静处无法生起断证功德，就连已登三地的菩萨也需要修无常观。

这里札嘎仁波切说是三地菩萨，但下面教证中说是五地菩萨的功德，希望你们详细观察。

如云：“讲说五地难行时，静处知足与少欲，持头陀行护净戒。”

五地难行地的菩萨也是在寂静地方过着知足少欲的生活，行持十二头陀行，护持清净的戒律。

在林间、深山等静静的地方，过着知足少欲的朴素生活，依靠化缘得来的食物维生，身着破破烂烂的粪扫衣等持十二头陀行，需要通过此种方式而成就五地的断证功德。



有位格西曾经说：“如果没有贪心，也可以穿着妙衣。”修行人一定要断除自相续中的贪心，释迦牟尼佛曾经舍弃王宫里价值万两黄金的妙衣，只是穿着粪扫衣，这也是教诲后学者，对妙衣受用不应贪著。

佛教徒不穿非常善妙的衣服并不是表现给别人看的，主要是为了对治自相续的贪心，否则，对衣服特别贪著的话，修行也是不可能成功的。

有些人说：“住在像家乡那样十分喧闹的地方修法也未尝不可，依止寂静处又有何必要呢？”

有些人说：“修行人不是要度化众生嘛，那当然是越热闹的地方越好。”

口出此等言论者纯粹是在说魔语。

札嘎仁波切有点儿不高兴，训斥这些人说：“简直是在说魔语！”无垢光尊者也说：“类似这样的魔语，不但自己不能说，听到别人说也应该马上捂起耳朵快快避开。”藏族民歌中说：在家人与出家人所走的道路不相同。确实是，在家人和出家人的所作所为完全是相违背的，因此，住在家里是不可能修行成功的。

可是这种人在当今时代非常多见。他们自己做不到居于静处修行这一点，反而经常对其他在寂静圣地修行的人妄加评价说：他的行为好像有这样这样的错误。

有些人，自己不愿意住在寂静的地方，反而对住在静处的修行人指指点点：“他穿的衣服好破呀！住的地方那么乱！他的性格真孤僻，整天呆在自己的屋子里，不理人……”

住在寂静地方的修行人，对住处确实不用特别讲究，但是应该干净一点儿，不然你自己可能也不想进去……

到处可见的此种人正是罪业严重的恶友，对他们口中的胡言乱

语一句也不能听，必须像避毒蛇一样远离他们。

对于这一点，希望大家一定要记住。

《净刹庄严经》中云：“舍利子，设若在家菩萨于恒河沙数劫中以一切安乐资具供养恒河沙数如来及其眷属诸比丘僧众，设若另有出家菩萨向往寂静处且朝彼方向迈七步，则此福德已远远超过前者。”

出家的功德确实非常大。有些人说：“只要精进修行就可以，在家也一样能够成佛。是吧？上师！”在家确实可以成佛，但是在家修行的违缘特别多。

因此，对于“在家出家都能成佛”、“住在寂静地方和城市里面没有差别”等说法一定要认真分析，自己的修行已经有了比较稳固的境界时住在哪里都无所谓，但之前一定要安住在寂静处，最好是按照噶当派的四依法精进行持，这才是一个修行人真正的行为。

这里的意思并不是说在家菩萨虔诚作供养的善根不大，可是相对而言，在家菩萨所行的善法大多数都会被愦闹散乱的琐事中断，所以他们所行的道极为缓慢。

很多在家菩萨本来在寂静的地方发了愿——要念某某经、修某某法，但是一回到城市里，就整天忙碌没有意义的琐事，连《系解脱》都没有时间念了。

相比之下，住在寂静深山中的菩萨不会受到愦闹散乱等琐事的干扰，每天都会积累无量的善根，因此修道特别迅速。也正是由于这种缘故，一切经续中才异口同声地高度赞叹居于寂静处的修行人。

持之以恒

在修持内在瑜伽的过程中也必须作好长期的准备，

对于修行应该有一个长期的准备，尤其在观修无常方面一定要做到持之以恒。



心里要想：我能活多久，就修行多久。

这一点非常重要，作为修行人不能希求在很快时间当中获得验相，这也是不可能办到的。应该心里想：不管活多长时间，只要活一天就要修一天，生生世世都要精进修持，利益众生。

有些人只是稍稍修行就认为：为什么相续中还没有生起什么觉受呢？从而心急如焚，这是修行的一大过患。

有些人说："我来学院三四个月了，怎么相续中没有一点觉受呢？是不是我的修行不成功啊？"有些人智慧不高，产生这种念头也就不可避免，但是需要了知，修行不会很快时间出现验相的，不应该心急如焚，盲目地追求验相。

诚如嘉瓦扬滚尊者曾经亲口所说的："恶性习气如卷纸，新生觉受依缘灭，短时不能破迷执，当久修习大行者。"

众生无始以来的习气就如同卷起来的纸一样，即使打开一会儿，一松手时又会再次卷起来，这是一种习惯。然而新生起的觉受，依靠小小的外缘就会很快灭尽，因此不能希求在很短时间内断除迷乱的执著，应当长时间地精进修习。

现在很多人认为：修习密法会在很快时间内成就。修学密宗虽然可以即生成就，但每个人的根基不同，想在短时间内破除迷执也是很困难的，即使生起少许觉受也不应该四处炫耀；没有觉受也不用伤心失望，只有持之以恒地行持善法，修行才会获得成功。

我们这些人由于多生累世以来久积而成的内心烦恼习气根深蒂固，所以只修一年或一个月不可能立竿见影地在心中生起觉受证相，若因未有一点体验就灰心失望，断然放弃，那说明他没有经过再三的思考。

我们无始以来的烦恼习气根深蒂固，不可能在短时

间内获得验相，但个别人根本不懂佛法的基本道理，不知道修行的道次第，总是想在短短的几天内获得成功。

有时练习气功、学习外道可能会在短时间内获得一种感应，而佛教的主要目的是要对治烦恼，这不是简简单单一天两天就可以实现的事情，即使显现外在的神通，也不是我们希求的目标。

设想，自无始以来漫长的生世中串习积蓄的所有不善罪业，现在需要重新依靠对治加以净除，这样重重的罪障，怎么可能在很短的时间内清除得一干二净呢？

即使世间上比较大的工程也需要几年时间，更何况对治烦恼这么浩大的工程，怎么可能在这么短的时间中完成呢？

无始以来积累的无以计数的烦恼，必须通过无我法门以及忏除罪障的方法进行对治，这一点不是很容易。

本来自相续中的烦恼纷繁众多，却从不考虑"我恶业深重"，如果对此好好思索，那么就会认识到所要净除的烦恼业障数量如此众多、力量这般强大，不依靠各种各样的对治法怎么能净除？

不要说无始以来积累下来的罪障，即使今生造下的严重罪障也不可能轻易净除，因此应该精进地闻思修行、诵经念咒，依靠各种各样的方法努力断除，如果一两天就能成功，那就不叫修行了，连世间人都能做到。

因而必须要有历经长期修行的思想准备。

对于修行应该做好长时间的准备，今生不成功就在来世继续修持。

宗喀巴大师也这样说过："就像断臂断足的麻风患者，仅仅服用一两次药根本无济于事，与之同理，我们无始以来罹患的严重烦恼疾病，仅仅实修一两次教言根本起不到什么作用。因此希望诸位能以妙观察的智慧来分析正道的所有支分，并如河流

般不断地精进修持。

应该运用妙观察智详细观察，对于与道不相合的部分尽量断除，比如吃肉，以前，我吃过，你们也吃过，但现在，用各种教理分析后发现了吃肉的种种过患，这时就不应该再吃。

有些人认为：冬天比较冷，应该吃肉。其实，正因为冬天比较冷才不应该吃肉，否则对身体更加不好。再加上你们是出家人，身份与世间人不同，尤其在汉地的寺院里更是不可能吃肉，否则肯定会被开除的。不要说普通的僧人，以前明朝时有位曼殊曼法师，他是众所公认的一位大成就者，就因为他吃了一只鸽子也被寺院开除了。

希望你们不要养成吃肉的习气，否则，很多坏习气就像卷纸一样非常难改。这些话可能不太好听，你们有些人也许会不高兴，但不管怎样，我觉得提倡吃素确实是非常好的，而且根据我自身的体会，有时到了汉地，总觉得自己还不如一个居士，表面看来，这些居士都是非常慈悲的，而我们虽然穿着出家人的衣服，却在野蛮的吞食着众生的血肉……

吃素不是一件简单的事，原本我也很想引用教证、理证以及一些科学家的观点说明一下，但是听说你们当中有些人说："你再怎么说也没有用，我该怎么吃还是怎么吃！"现在末法时代的众生的确是刚强难化的，说得再多、做得再多，也只是白白浪费精力而已，引用再多教证也没有什么意义。但是，希望你们应该学会用自己的妙观察智分析一下哪些该做、哪些不该做，不要把学佛当成口头上的花言巧语，只有身体力行才能真正体会到佛法的奥妙。

这部《山法》中讲了如此殊胜的道理，希望你们不要像在石头上倒水一样，应该在相续中产生一点变化，这对你的修行肯定会有帮助的。

如《赞忏论》中云：'愚昧心之相续中，久患难以治愈病，断手足之麻风病，短期治疗有何用？'"

愚昧的心相续就好像患上了难以治愈的麻风病一样，依靠短时间的治疗根本没有办法痊愈。

正如其中所说的那样，我们应当认真想一想：得了诸如麻风一类的严重疾病，只是服一两次药不可能痊愈，而必须要进行长期性的医治。同样的道理，我们无始以来就患上了像麻风那样顽固之症的烦恼疾病，依靠一两次服用教言的药物怎么能彻底根治呢？

确实如此，大家千万不要把修行当作一个简单的问题看待。

嘉瓦扬滚尊者对此也阐明过自己的观点："诚如扬上师所说，欲求即刻得暖相，放弃修法之前兆，若需持续当如何？需要长久勿心急，速洒糌粑莫干吞。"

就像扬上师所说，急于追求修行的暖相，其实就是放弃修行的一种前兆。的确是这样，如果某人特别希求神通或者想要得到暖相的话，那在希求无法得到满足之时，也必定会在短时间内放弃修行。

"速洒糌粑莫干吞"，这句偈颂的意思不是特别清楚。或许可以这样解释，如果真正想要修行成功，心就不能特别急，就好像吃糌粑时不应该把洒在嘴里的干糌粑很快吞下去，不然你的肺受不了，很可能引起剧烈的咳嗽。一般吃糌粑的时候，需要先倒一点儿酥油、倒一点儿水，慢慢地揉，揉完之后再慢慢吃，修行也是如此，希望大家不要过于心急。

上师所说的这一点极为关键，对此认真看待方得无边利益。

现在大多数人都有这种毛病，修一个法没有感应就修另一个，又没感应就再换一个。但是，修行是一件长远的事情，应该活到多少岁就修到多少岁，每天的念诵也要几十年如一日保持不变。

从无始劫以来不断串习的烦恼不通过修行肯定无法断除，因此，必须要长年累月持之以恒地修行。尊者的话实在是千真万确，从无始轮回以来久积而成的烦恼，虽说很想迅速断除，可是不经过较长时间的对治，而在极短的时间内怎么能断除呢？

无始以来积累下来的烦恼非常深重，虽然每个修行人都希望马上断除，但这个愿望需要很长时间的努力才能实现。

之所以说相续中不能很快生起对治法，主要原因是从无始轮回至今未曾修习熟练对治的方法，现在开始需要重新学习，在这么短的时间内于相续中怎么能生起来呢？

我们的烦恼非常严重，是经过漫长时间积累下来的，而在这段时间中，我们相续中从来没有生起过对治的智慧，现在必须依靠善知识的引导重新修学，依靠如此微弱的对治力量想要打败根深蒂固的强大烦恼非常不容易，因此一定要做好长期抗战的准备。

有些人非常的愚笨，一开始就特别心急，想要马上断除烦恼、获得成就，没过几天，烦恼没有断，成就的验相也没出现，于是埋怨佛法不起作用、责怪上师不加持。可是你没有想一想，你来到人间三四十年都没有遇到过佛法，现在虽然好不容易遇到了，但依靠如此微小的对治力量就想断除如是强大的烦恼，怎么可能呢？纯粹是异想天开。

当今，大多数修行人只是修了一年或几个月，就一边想一边说："我已经修了这么长时间，怎么相续中还一点感觉也没有呢？看来，相续中生起证相是非常困难的一件事，干脆现在

只念一点经，作一点礼拜，转一点经，这样不是也很好吗？"

这些大修行人说："哎呀，我闻思这么长时间了，修行这么长时间了，但还是没有出现任何证相，看来想要修行成功也是挺困难的，不如念点经、转个坛城，这样对身体的健康还是很有好处的！"

只凭这么一点儿精进哪里能行。

可是只做那么一点努力怎么可以呢？不要说密宗修法，即使显宗也需要极大的精进才可以。

就拿显宗来说，成就圆满正等觉果位需要积累三大阿僧祇劫的资粮。我们仅仅在一年或几个月的时间里就想生起觉受证相，这要求未免太不现实了。

确实，从显宗角度来说，必须经过三个阿僧祇劫积累资粮、广行善法才可以成就，我们又怎么可能在短短几天当中生起觉受呢？

既然如此，为什么说密宗可以即生成就呢？个别利根者确实可以即生成就，但对大多数人来说是不可能实现的，因此具体的问题应该具体分析。

甚至声闻解脱三有获得阿罗汉的果位最快也需要历经三世，据说有的独角缘觉需要经过一百劫才能得果。如果说要现前缘觉的菩提也需一百劫积累资粮的话，我们这些人不用说一百劫或三世等漫长的岁月，就连短暂的今生也不能实修到底，那么不要说是佛果，恐怕连声闻缘觉的果位也修不成。倘若落到这种地步，那该怎么办呢？

对这个问题一定要重视，有人认为修行非常简单，这种想法是不对的。也有人认为，佛陀尚且需要三个阿僧祇劫才能成就，毫无疑问，我们肯定也要经过这么长的时间。这也不是绝对的，无垢光尊者等许多高僧大德对这些问题都做过分析，大家应该仔细看一下。

如今这个暇满人身若毫无意义地空耗，则今后不仅不能实

修法义，反而将会感受恶趣的所有痛苦。因此，从现在起必须发起勇猛的精进心。

一般来说，只有真正发起了勇猛的精进心，才能说你已经入了道。因此，现在的大多数人可能连道还没有入，这样的话，难得的人身就这样空耗下去实在没有意义，应该从现在开始发愿，依靠上师的引导和自己的认识精进地闻思修行。

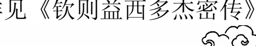
如《喻法书》[26]中云："所谓的以跑去印度，意思是说，去往印度的路途极其遥远，要有持久的耐性才能去，时间仓促不可能抵达，还没走到一箭许的路程就已经上气不接下气，几乎要断气身亡了。成就佛果也与此相同。"

从拉萨到印度非常远，现在坐飞机也很快，但在以前，从拉萨去印度还是很困难的，假设上师突然让你从拉萨前往印度，你可能都会不高兴。不过，如果对上师有非常大的信心也就不会有任何问题。以前钦则益西多杰在康定加拉国的时候，有一天，在太阳快要落山时叫来了他的大弟子热杂托美，让他马上离开藏地到印度去，热杂托美什么也没有问，马上依照上师教言赶往了印度。在印度，热杂托美无意间救了一个女人，并把她带回了藏地。后来才知道，这个女人其实是热杂托美母亲的转世，上师叫他到印度的原因，就是让他能够回报母亲的养育之恩[27]。所以，不管多么遥远的路程、多么难办的事情，只要对上师具足真正的信心，上师怎么说就应该怎么做，没有必要过多地犹豫。

如果想去印度，那么只走出一箭许的路程就想到达目的地肯定不行的，必须有一个长期打算。修行也是如

[26] 《喻法书》：噶当派最有名的一本窍诀书，是博朵瓦根据《菩提道炬论》的内容、通过世间比喻来说明修法的一些教言。

[27] 详见《钦则益西多杰密传》。





此，一定要有长远的计划，不能说今天没成就明天就舍弃上师，这样肯定不行的。

有的人说要修行，最初的几天或几个月里白日不与人说话，夜晚不睡觉，精进达到了这样的程度，可是没有坚持多长时间，逐渐越来越松懈，这是绝对要不得的。要做到长久精进，平时应当松紧适度，有坚持不懈的勇气和毅力。

对于修行应该做到持之以恒，不能松懈。

我们这些修行人对法也有喜新厌旧的毛病，

我们当中有些人，今天修这个法明天修那个法，今天依止这位上师，明天又依止那位上师，这种人的修行不会成功的。

最初时兴高采烈地修持，中间信心有少许的变动，只是在有兴趣的时候才修持，没有兴趣时便弃之一旁，到了最后说什么"修法实在很有困难"从此完全放弃。

一开始特别精进，对上师也非常恭敬，但慢慢地，对修法越来越不精进了，对上师也失去了恭敬心，这样做的结果是怎样的？对这一点大家都很清楚。因此，最初的时候修行不精进、对上师不是很恭敬都不要紧，但修行的时间越长，修法应该越精进，对上师也越恭敬，这才是修行人的行为。

以这样的修法方式怎么能圆满资粮、净除罪障呢？此等智慧浅薄之辈口头上说"必须精进修法"，可是根本不懂得如何精进。由于对精进的方法一无所知，致使最初过紧、中间过松、最后放弃的人时有出现。

希望你们不要这样，一开始特别精进，连饭都不吃，中间的时候渐渐懈怠下来，到最后已经把佛法和上师全部舍弃了，这种行为非常不好。

请你们看一看噶当派的诸位大善知识们的传记，他们这些高僧大德开始是由在家人而逐渐步入佛门的。对于正法生起了定解

以后依止寂静处，依止寂静处也是最先住在离城区寺院较近的静处，再一步一步地远离城市寺庙，随着年龄的增长，越来越老住的山也越来越高，直至最后圆寂。

奔公甲、博朵瓦等以前的高僧大德，一开始住在离家很近的地方，修行的时间越长，离家就越来越远，住的山也越来越高。这样是非常好的，在汉地，像终南山、九华山等地，有很多修行人都是在寂静的地方圆寂，人们根本不知道他们的踪迹。

我们这些人最开始就声称“我对佛法已生起了稳固的定解”断然离开上师与道友，自信十足地说“我现在不要眷属、仆人，独自地修行”，于是前往高高的片石山或雪山处，他的这种举动让别人也不由得生起“此人实在了不起，值得皈依”的敬仰之心。

他一开始就想到寂静的深山当中修行，既不需要上师也不需要教言，只想独自一个人静静地修行。人们见到他的这种举动，都是非常赞叹：“他真了不起，才出家没几天就住在那么高的山上，修行一定非常好！”

渐渐地，他说“住在海拔过高的山上化缘不方便”、“由于气候太冷也承受不住”、“生病就医不方便”，以诸如此类的借口而挪到较低的山中，没过多久，又说“这里也不行”而搬到更低的地方，最后对深山生起了厌恶之心，居然以“现在修法主要调伏自心就可以了”的理由为自己开脱。

他既没有依止上师听受教言，也没有对寿命无常、轮回痛苦生起定解，只是凭借自己的想象“调伏自心”，但是渐渐地，他的住处越来越低、离家越来越近，找了各种各样的理由给自己开绿灯，到最后，也只能死在乱糟糟的家里，内心根本无法修行，这样实在是非常可惜。

并且认为无有侍者与生活来源不行，为了方便起见而跑到城区中让自己的侄子、侄女等侍候自己，简直就像在家人中的老爷爷一样养尊处优，此类人也是很多的。这也完全是由不能持久

坚持精进所导致的。

噶当派的修行人，越老的时候，住的山就越高；但现在的很多修行人，人越来越老，住处却离家越来越近，甚至干脆住在家里了。

相反，如果最初心里就作好这种打算：住在这么妙不可言的神山静处，仅以化缘维生即知足满意，每天对所享用的饮食多少和修行的时间长短作适当的安排。

修行人应该对自己的修行有一种安排，对于听课、静修、念咒等都有一种比较合理的规划，我们住在这里的唯一任务就是闻思修行，没有比这更重要的事情了。但是在大城市里根本没有办法静下心来听课、修法，一般台湾、新加坡只能在星期日传讲一些佛法，有些大德传《佛子行》都需要六个月。因此大家还是要珍惜现在难得的机会，千万不要轻易放弃自己的闻思修行。

我们对上师一定要有一个坚定不移的信心，如果上师说：“你们要住在寂静的地方精进修持。”我们就应该一心一意地住在寂静处修持。一般来说，只要对上师有信心，不管上师怎么说、怎么做，你都会认为是正确的。以前有个弟子对自己上师特别有信心，别人为了观察他，对他说：“你的上师已经转生到地狱去了。”这个弟子说：“我的上师肯定是到地狱度化众生去了。”所以，想要获得上师不可思议的加持与力量，就一定要对上师有信心，这样的信心不会被任何人的语言和行为改变。

如此周密考虑之后，每一日的作息松紧适度，有条不紊，在有生之年应当始终如一按部就班地如此修行。

如果对白天、晚上都做出了适当的安排，自己的闻思修行也就会非常有条理，噶当派的很多修行人终年都是这样修行的。

心里也要这样思量：我如果要修持正等觉果位，如果慌慌张张、

手忙脚乱也不行，以此弄得精疲力竭，会造成修行退步；

有人说："上师可不可以给我传个法，我想在僧衣还没有换上之前就成就。"像你这样急急忙忙是不可能成就的。

如果不慌不忙、慢慢悠悠也不行，因为人的一生十分短暂，所以应当依靠这个身体在相续中生起满意的证悟境界，也要依靠这个肉身来堵塞后世投生恶趣的大门。

你们发愿吃素其实也已经堵塞了后世的大门，否则，后世的果报肯定是非常可怕的，有大德说："穿着红色衣服贪著红色的血肉，这可真是红罗刹的行为。"

这么一来，便可再度获得人身，又能继续修持道次第，直至成就正等正觉的果位。一边如此想一边发起广大心。《蓝色手册》中云："具有方便事业品，乐恭言语作比喻，诚心欲求解脱者，高瞻远瞩发大心，循序渐进舍琐事，戒律清净方便行，积资净障近解脱。"这其中的意思是说，《经庄严论·具方便品》中云："极难事业本体有种种，数多劫中具大精进者，一切佛子身语意自性，于诸事业无有厌离心。"我们应当按照此论所说的多劫中精进修道也不生厌倦之心而行持。

诸佛菩萨在多生累劫中度化众生，从来也不厌倦，但你们有些人发心一两年就再也不想发心了。

金厄瓦格西的舅舅乐恭曾经专程奔赴云讷地方前去拜见大善知识博朵瓦，即将返回时顶礼而请求道："对于修行解脱道的人来说，除了要高瞻远瞩、发广大心、循序渐进、舍弃今生琐事、净护戒律、依靠各种方便积累资粮净除罪障之外还有什么其他的方法呢？"

乐恭毕竟是金厄瓦格西的舅舅，还是非常了不起的，不像我们有些人的舅舅，什么道理都不懂。

博朵瓦以极赞同的口吻回答："仅此而已，你说的这些足以表明你具有传承。此外，修行解脱者目光短浅，眼睛只是盯着鼻尖而坐也是不行的，必须要有远大的目光。"

博朵瓦对乐恭所说的话非常赞叹，并且进一步补充说："作为修行人不能目光短浅，应该有一种远大的目光。"

要将目光放远，具有大精进才能持之以恒坚持不懈地勤修正法，而像眼观鼻尖般鼠目寸光的我们这些人只是在短短的时间里奋发精进。

这种人其实非常多，前几天有位居士一直对我说："上师，你给我传一点儿窍诀，我想马上成就。"我说："你如果想要一点儿糌粑的话可以马上给你，窍诀可不是那么简单的。"这就是鼠目寸光的人。

如颂云："何者无量时间住，为利无量之众生，欲求无量菩提故，奉行无量之善法。依靠此四种无量，圆证菩提不困难。"

在无量无边的时间当中安住，为了利益无量无边的众生，希求获得无量无边的菩提、行持无量无边的善法。

仅仅在一两天中做一点善法是不行的，在座的都是大乘修行人，目光应该放长远一点儿，应该有利益无量众生的殊胜发心。

我们必须通过这里所说的四种无量，为利益一切有情而修行，仅仅在短暂的时间里修持是不行的。

想在短短时间当中成就是根本不行的，做任何事情都需要有一个过程。

想到这些必须发起广大之心。对于三士道的证悟从暇满难得开始直至双运果位之间，已经明明白白完全领会之后再进行修行，

有关三士道的修法，宗大师和许多高僧大德都已经再三讲过了。宁玛派的三士道，应该依照华智仁波切的《大圆满前行》或无垢光尊者的《大圆满心性休息》进行修持，将三士道的基础打好之后再逐步开始修持，这样的修行比较稳固。



一些人急急忙忙灌个顶就独自跑出去修持，这样很危险的。其实，所谓的灌顶应该具足二因四缘[28]，但现在很多上师根本不需要这些条件，只是拿个宝瓶在里面装点水，然后念个《大自在祈祷文》就开始给你灌顶，之后问你："怎么样？有没有什么感应？"弟子说："有有有，我心里热乎乎的……"你心里热乎乎的也不一定是什么感应，瓶子里装的可能是开水吧……

直到相续中对暇满难得已生起了证相，才可进行下一步，寿命无常、业因果等每一修法虽然已经在相续中生起了证相，但仍旧需要再三修习。

夏冬格西曾经说："对于藏传佛教应该广泛弘扬，现在法尊法师已经将宗喀巴大师的《菩提道次第论》翻译出来了，可以使国内外更多的人了知佛法的道次第，这一点真的非常随喜。"

总之，从暇满难得到最后的现空双运之间的所有道都应由浅至深、循序渐进地予以修行。

作为修行人，心里应该对众生生起慈悲心，行为上应该舍弃世间八法和无意义的琐事，如果能够做到这两点，无论如何你都是个好修行人。

对于大悲心与智慧，萨局哈尊者认为二者是同时增盛的，而帕单巴尊者的观点是，大悲心首先生起，之后产生智慧。不论同时生起还是先后生起，只要你的相续中没有利益众生的悲心，就不能称为大乘修行人；如果

[28] 二因四缘：二因者，第一相应因指弟子的风脉明点心等具足法性大乐智慧；第二俱生因指各种灌顶之物悉皆具备，且上师通过殊胜密咒、等持对其进行开光、加持。四缘者，第一因缘指具有信心、智慧之弟子可堪为灌顶之法器；第二增上缘是指上师已获得密宗修道之力，能加持弟子相续，确是能传授灌顶之具相阿阇黎；第三所缘缘指上师具备种种具殊胜能力之灌顶物、密咒、等持等；第四等无间缘指灌顶仪轨等以前前为因而生后后。



没有舍弃今世，没有观修无常，那不管你表面穿着多么庄严的僧衣，也根本不能说是一个修行人，更不要说大乘修行人了。

这就是真正的窍诀，希望你们一定要牢牢记在心里。

对于今生的琐事无论好坏一概舍弃，全身心地投入到利益后世的修行上即是舍弃一切琐事。所有的修行必须以戒律清净为基础，破戒之人即便再如何修持，相续中也不可能生起证悟的境界，如云："破戒之人毁诸法。"如果戒律清净，平日里言谈举止就不会违越正法，谨小慎微，这样一来，内心的分别妄念也就不致于纷纷涌现，而能处于宁静安然之中。

大善知识博朵瓦仁波切曾经说："少许修习无境界，思窍诀致寻他法，依彼未生又寻他，此行如狗逐鸟儿，最终一无所获也。"对此，我们这些修行人实在该好好反省反省。

博朵瓦尊者说："仅仅在一两天中修行不会得到任何境界，即使得到也不可能稳固。原本依靠此法修行，但未生起境界之前又去四处寻觅他法，这种行为真的如同饿狗追逐乌鸦一样，什么也得不到。"

我们大多数人最初在上师面前修学诸如道次第一样的窍诀，对之审视一番后进行修持，如果相续中并没能生起验相，便认为修心较其更好，便舍弃道次第而开始观心，因为相续中也未能生起证相，而认为现在修密宗的生起次第很好，于是不再观心而着手修持生起次第，最终相续中仍旧没有什么证相出现，就再度去寻觅其他的法门。

对于《菩提道次第论》或者《大圆满前行》，应该首先在上师面前听闻，之后依照窍诀逐渐修持。可是有些人，一开始就修习《道次第论》，没有得到任何境界就完全舍弃，又开始静坐观心。然而，对于一个法都不能一心专注地修持，即使观心又有什么用处呢？

总是不能专心一意地修持一法，心思繁杂，头绪颇多，意志不坚，



精神分散而修持，如此修行，一个法对自相续也起不到作用。

像这样今天修一法明天修另一法，不仅任何验相都得不到，而且自心也非常散乱，这样的修行对自他来说都没有任何意义。

无论是任何窍诀，在修道的先后顺序以及相续中未生起前前境界就不会产生后后证相这一点上都是无有差别的。

不论藏传佛教还是汉传佛教，或者格鲁派、宁玛派，任何教派的修行都需要具足一定的窍诀，在具足窍诀的前提下，依靠一定的次第修行，否则修行也是很难成功的。

因此，内心必须全神贯注地专修一个窍诀才会有结果。如善知识博朵瓦所说："就像人们所说的山羊闻草的比喻一样，例如，山羊总是习惯性地用鼻子来闻，往往在绿油油青草遍布的地方不尽情享受，只是边走边吃一点草尖，逐步前行，最后到了没有青草的荒野中只好吃一些鸟粪之类的东西。

一般放过山羊的人都会知道，山羊其实是非常可怜的众生，它在生长着新鲜嫩草的地方，通常只是匆忙地吃一点儿草尖，到了山顶或者其他根本没有草的地方，就开始吃土粉、鸟粪……

与之相同，有些人在一位贤善上师前得受了甚深的窍诀，不实地修持，而到一些讲学院走马观花，并装出一副不经探寻众多宗派法门修行时会感受不足的模样，

我们当中也有这种人，他在佛法比较兴盛的寂静地方无法安住，一直到处寻找，到处采访，结果在没有一点佛法的地方安住下来，开个商店、理发店……只能这样简单地维持痛苦的生活。

最后已到了满头白发、牙齿脱落的老朽之年，闻思仍然还没有使法融入自相续，也从未实修过，这样做有什么利益呢？

这些人只是在佛法的文字上苦心研究，根本没有实

地修持过，据说泰国有位老法师特别喜欢闻思，对修行一点也不喜欢，可是这样又有什么利益呢？

即便是闻思也要在一位上师座下认真进行，修行中的疑义也要在上师面前加以遣除，对于上师所恩赐的教言的诚信必须达到如此程度：纵然金光闪闪的一位佛陀降临，自己也再不需寻求除此之外的教言了，只此足矣。

真正对上师有信心的话，即使金光闪闪的佛陀来到自己面前也不会另外寻求教言。在座的个别人，传承上师的加持已经融入他的内心了，这一点从他们的言行举止中可以看得出来，我想他们的见解、修行在一辈子当中也不会有所改变的。

这一点非常关键，我们最好不要变成山羊那样，否则非常可惜的，现在有如此殊胜、绿油油的佛法时，应该静下心来细细品味，不要想着到处乱跑。

我们这些修行人对佛法进行取舍而不实修，对上师也进行取舍，在一位上师面前求法时说"除了您以外没有其他的依靠处"而听受教言，没住多长时间，似乎对上师与教言生起了厌恶之心而跑到另外一位上师那里，结果又旧调重弹，之后再跑到其他一位上师跟前，最后自己以信心依止的根本上师一位也没有。

这确实是许多坏修行人的真实写照，他们整天换上师、换修法，甚至对曾经传授过教法的上师不理不睬，现在不仅是一两个人，很多人的心都不稳固，尤其汉族大部分人的性格都不太稳重，希望你们还是看一看《二规教言论》里面的稳重品。

《蓝色手册》中云："现在我们中的一些人就像秋夏两季的公牛一样，它们对所有的母牛都不随从。"

这里母牛是比喻上师和佛法，而今天到这里求法、明天到那里求法的修行人则比喻为公牛。现在汉地很多

人就是这样，今天来了一位活佛马上跑去灌顶，明天来一位活佛又跑去灌顶，可是过了一段时间之后，他们对任何上师都生不起信心，认为谁都不好，个别人甚至对灌顶也已经生起了厌烦心。

上师在摄受弟子方面一定要注意，弟子在依止上师的过程中也应该如理如法，这是当前需要解决的一个大问题。

对自己无有丝毫利益急急忙忙地修行已经失去了一切实修的要点。

这些人今天在某某活佛家、明天在某某堪布家，每天就像新闻记者一样到处采访，他们当面对每一位上师都是百般奉承，背地里却使劲诽谤，对任何上师都没有信心，可是，这样的修行究竟有没有利益？大家应该认真考虑。

如此取舍教言、取舍上师修法不成功也是由于自己的信心与精进不足的过患所致，可是不了知这点，反而错误地认为是因为上师的证悟境界低或者教言无有加持所造成的，这实是在积累弥天大罪。

有些人确实是这样："我修行不成功，就是上师不加持、法不殊胜……"其实他根本没有按照教言所讲的方法如理修持，反过来却要责怪法不殊胜，就好像病人没有按照医生嘱咐吃药而导致疾病没有好转，反过来却要责怪医生一样，这样做有什么用处呢？

如果自己的信心十足，那么依止一位上师与一个窍诀不可能不调伏心相续。倘若自己不进行实修，则即使依止一百多位上师，得受各种各样的教言，也无法调伏心相续。

如果没有依照教言实地修持，即使依止一百个上师也没有用。

无论是佛法还是上师，如果能专心致志地依止一个，那么修法必然会究竟圆满。打个比方来说，就算是要成办世间上的事，如果一件事还未完成又着手第二件事，结果两件事都完成不了。做起事来既不是无有一点紧迫感而置之不理，也不是急不可待、草草率率地做几日就抛之脑后，具有持之以恒精神的人办任何一件事，不但质量过硬而且能完成到底。

做事情不应该过于着急，也不能太慢条斯理，应该适度，掌握分寸非常重要。

因此说，我们这些修行者如今已经获得了清净的人身，此时理应专心修持一法，放下自以为是地觉得我是修法人而忙碌那些无益于心相续的善法。

如果最初修习这一窍诀的修法，也认为依此能够调伏内心的烦恼，而专心修持，有时心能专注所修的任何所缘境，而感到自心有进步，有时无论再怎么修，心也无法专注于所缘上，就会生起现在一直停滞不前，好像再如何修也不会有什么长进的感觉。

将传承上师的教言用简单易行的语言讲述就是所谓的窍诀。在上师前听受这样的窍诀修法之后，每个人都希望依靠它调伏内心无始以来的烦恼。而在修持这一窍诀的过程中，有时内心生起一种十分满足的感觉——修上师瑜伽的时候自心可以专注于上师身相，修善法时可以一心一意行持，自己对这样的进步也非常欣喜。但有时候，不论怎么修、怎么精进，自己的心就是没有办法专注，非常散乱，这时，祈祷上师三宝、忏悔业障也是起不了任何作用。有些道友说："我这几天心里特别特别烦，根本不想呆在学院。"还有些人说："我心里特别烦，都想去自杀，怎么办？"他认为离开学院也许会好一点，但我觉得这是非常愚痴的一个办法，因为离开学院可能暂时会让你的心轻松、快乐一点，但在大城市里遇到各种各样的外境时，你原本就有的痛苦再加上新

增的痛苦，可能真的会让你想去自杀，这样的话，不要说修行了，你宝贵的人身都会失去，确实非常可惜的。

修行其实是一个相当遥远的旅途，即使遇到违缘、坎坷也是非常正常的，大家不要因此心灰意冷，不然根本算不上一个修行人了。

也就是说，感到心能专注所缘境就精进修持，觉得心无法专注便懈怠不修，这是不行的。

这是札嘎仁波切给我们的修行教言。有些人稍微有了一点进步就特别高兴，早上3点钟就起来闻思修行，可是用不了两天，就一直睡到9点钟也醒不过来，这样肯定不行的。凡夫人的内心经常会有这样那样的变化，但是不管怎么变都不要生起懈怠心，也不要太脆弱了，一定要坚持精进地修持，这样的修行才会稳固。

心能专注所缘境说明是上师的恩德与前世的微薄善业习气所致，心不能专注所缘也是由于自相续被十分浓厚的烦恼黑暗所遮蔽而使善心不能够显露出来。

应该了知，我们的心能够专注于善法上，实际是自己前世修习善法的微薄习气成熟，还有上师不可思议的加持和恩德所致。而自心无法专注时也要明白，自己前世非常浓厚的习气障碍已经现前，应该努力忏悔罪障。

有些人修法不能专注或者没有验相时，就说上师不殊胜，应该换一个上师，或者是修法不好，应该换另一种修法。像这样诽谤佛法、上师，最终的过患都是非常严重的。一般来说，修法不能专注、无有验相可能有很多原因，比如没有打好稳固基础就去修生起次第、圆满次第；或者自己的业力非常深重，导致无论怎么念经、祈祷都起不到作用，这时应该把心暂时放松下来，念点儿金刚萨埵心咒、百字明，心比较平和之后再继续精进努力，这是修行中非常好的一种窍诀。

如今我仅仅以此还不足够，因为无始以来烦恼将内心层层遮障，我只凭修持一两次的修法怎么能拨开烦恼的厚厚遮掩呢。

应该这样想：只是依靠简单的念诵或观修，怎么可能断除无始以来沉积下来的厚重的烦恼乌云呢？根本不可能，因此还是不要急于求成，应该有一个长期的打算，持之以恒、坚持不懈地修行。

有时信心、悲心等善妙功德也会明显现前，根据这一点推理，只要自己以顽强的毅力修行，则一定会现前正道证悟的验相。

法王如意宝经常说："修行人必须具足的就是信心和悲心，对可怜的众生要生起悲心，对殊胜的福田要生起信心。一个修行人，如果具足信心与悲心二者，至高无上的智慧也会很容易生起来，而这三者就是修行人最主要的功德。"

暂时出现一点障碍也不要灰心失望，应该想：我以前的信心和悲心还是不错的，现在只是暂时业障现前，因为原本应该下一世感受的恶趣痛苦，如今通过自己精进的修法已经在这一世中感受了，这是非常值得欣慰的一件事，所以我更应该精进努力，这样一定会现前证悟的验相。

所以，无需心灰意冷，应当提高心力。有时心稍稍能专注所缘，如果认为现在我的心已经得以净化，成了一位大修行人，而沾沾自喜，生起贡高我慢之心，则应当提起正念：心只是稍微能专注一点儿，如何能压制内心强有力的烦恼，自心修习虽然有了提高，但仍旧需要更加精进修行。

自己的心稍微可以专注，烦恼似乎也有所减少，这时也不应生起傲慢之心，因为它们都是不稳固的。因此，对自己要时刻提起正知正念：依靠上师和诸佛菩萨的加持，烦恼只是暂时得到了压制，并没有真正断根，因此我还是应该继续努力修持。

依靠忆念心生我慢之过患而摧毁自命不凡的傲气；当生起怯懦之心时，通过观想心一缘专注的功德而鼓励自己。

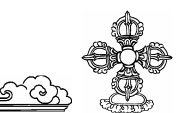
相续中生起傲慢具有很多过患，比如自相续不会生起功德，见不到别人的功德与自己的过失等等。华智仁波切说：最难认识的就是嫉妒心和傲慢心。因此一定要认识到自相续中的傲慢心，假设心里生起类似"我的修行境界非常高，每天都很快乐，不像其他人那样散乱"的念头，你可能已经生起了傲慢心，一定要尽快对治。不然，你遇到违缘痛苦的时候就开始痛哭流涕，三四天了眼泪还不干，最后所有金刚道友都拿着毛巾来擦也无法止住你的泪水，这样的话，你自己也会对自己的修行非常失望的。所以，烦恼稍微得到压制时，不要认为自己很了不起，应该继续努力修持，这样才是真正修行人的行为。

总之，应当以这两种方式力求使精进永不间断。《手册》中云："欲求一心精进者，赞德毁慢而修行。"

真正想要获得解脱而不断精进的人，应该赞叹他人的功德、摧毁自相续的傲慢，如此行持的话，你的修行一定会成功的。

又云："如是赞德与毁慢，不断精进大方便。"

精进确实非常重要，一般欲界众生的心很难调伏，有时身体四大不调，有时外境条件不具足，每个人在修行过程中都会遇到很多困难，如果躺着睡懒觉也不会出现什么违，但是《般若经》中说：魔众经常会给精进的修行人制造违缘。你真正想要精进修持的时候，睡眠魔来了、烦恼魔来了、病魔也来了……很多人经常因此倒下去了，这样的话，魔军已经获得了胜利，他们可能会大开庆功宴的。真正的修行人不应该被魔军打败，魔军越制造违缘你就越坚强，这样的话，任何魔众都不会摧



毁你的。

阿底峡尊者也曾亲口说过："藏人成佛数少有三因，藏人心思繁多不守誓，虽喜正法然心不稳重，虽喜窍诀然不实地修。"

阿底峡尊者对很多藏人都看不惯，他说：你们这些坏藏人能够成佛的非常少，原因有三个，一是藏人的心思非常散乱，不遵守誓言；第二是，虽然喜欢正法，但内心非常不稳重；第三，虽然喜欢各种各样的窍诀，却从来都不修持。这是藏人很难获得成就的三个原因，也是修行人具足的三大过患。

的确，藏地与印度相比，印度当时有八十位大成就者以及很多高僧大德，而释迦牟尼佛在世时，成就者的数量更是数不胜数，所以，阿底峡尊者说：藏人成佛的数量非常少。不过，对于尊者所说的三个原因，在藏人身上表现得其实不是很明显，如果尊者见到了汉人纷繁复杂的心思和不稳重的性格，批评的语言可能会更加严厉。

尊者的话实实在在一点不错。

札嘎仁波切在世时，藏地的很多修行人可能确实是这样的，但比较而言，我觉得汉人的心态更严重——不稳重、心散乱、不实修、到处奔波，这种现象非常普遍。

我们这些人依止一位上师心不满足，还要依止第二个，依止第二个也不满足，还要依止第三个、第四个上师……依止所有传法的上师，这种行为是不合理的。

这些人依止一个、两个上师也不满足，还要依止第三个、第四个，似乎所有的传法上师都要去依止。

在一位上师前都不能守护誓言，那么在诸多上师前怎么能护持誓言呢？

可是，你连一位上师的要求都无法做到，又如何守护所有上师的誓言呢？

其实依止太多上师也是很麻烦的，现在汉地的个别

居士说：“我在很多上师面前都得过灌顶，但是对每位上师的要求都一一做到也是困难，不做的话，担心违背上师教言；做的话，自己的智慧和精进程度都没办法达到要求。”确实是这样，每个上师的修法和传承都不太相同，今天这位上师让你修玛哈嘎啦、明天另一位上师让你修普巴金刚……这样的话，到底应该修哪一个，舍弃哪一个？的确很难取舍。

因此，大家应该依止一位最主要的根本上师，以他的修法为主，如果得到其他的传承或修法，你应该想：这位上师的修法与我的上师的修法没有差别，应该归结在一个修法当中修持。以这种方式修行会好一点，不然今天依止一位上师，按照他的方法修两三天；后来听说另一位上师，又依止这位上师修两三天，就这样一直换来换去，你的修行不会有任何进步，自己的相续也不会出现很大改变。

在多少位上师座下依止也相应有同样多的誓言要守。

虽然都是释迦牟尼的教法，但不同的教派有不同的传承，以宁玛巴来说，也有白玉派、佐钦派等好几个不同的传承支流，其中很多的修法观想都是不同的，因此依止太多上师只会给自己的修行带来更大困扰。

所以说，如果自己连一个誓言也不能守护，那依止多位上师非但无有功德利益，反而会积累罪业。

以前有些金刚道友说有堪布阿琼的耳传，千万别错过了；又说霍西曲恰堪布有哦巴活佛的传承，一定要去听；之后又说阿秋喇嘛那边也有耳传，非常殊胜。他们当时一直叫我一起去，确实，每位上师的传承都是非常殊胜的，具有不可思议的加持，但是我想：今天去这边、明天去那边，这样会不会已经舍弃了真正传承上师的教言？所以哪里都没有去。他们很多人都去了，不过有没

有真正实修就不知道了。

真正来讲，一个修行人没有必要到处去求法，应该以自己根本上师的法为主。当然，也并非一定要依止法王如意宝、修法王如意宝传承下的教法，不管是阿秋喇嘛还是年龙佛父佛母，对于你曾经得过的、与自己最为相应的法精进修持，这样比较好。不然人生非常短暂，经常把自己的修法和窍诀换来换去不一定成功，也没有很大意义。

因此，应当全心全意地依止一位具足法相的上师，在其前稳重安住。

一定要在具足法相的上师前稳重安住，如果不具足法相的话，最好不要依止。当然我并不是对活佛有意见，活佛就是活生生的佛，我们对已经涅槃的佛都应该恭敬供养，更何况活生生的佛，如果能够真正去依止也是非常值得欢喜的。但是对佛法没有利益、不具足上师法相的人，像《窍诀宝藏论》中所说的，连弟子的法相都不具足，即使依止很长时间也没有很大意义。

前段时间有个人说：“我的上师非常了不起，他给我讲了很多开示。”我说：“既然这么了不起，你能不能跟我说一下他的开示？”他说：“上师说的是藏语，我也听不懂，不过确实非常好。我可以放一段录音，你千万不要对别人说呀！”我听完录音之后也不敢说什么，可能这位上师是一位大成就者，但总觉得他说的话确实跟佛法有一点儿距离。

确实，有些上师不要说窍诀，连佛法的基本道理都不懂，像这样不具足法相的上师，即使依止很长时间也只是浪费时间、浪费精力而已，非常可惜，希望大家应该注意。



藏地的佛教徒普遍存在的一种弊病是，虽然表面上对正法兴趣浓厚、十分喜爱，可是一旦享受正法美味之时，却像小孩子采花一样得到一个舍一个，得此失彼，这是绝对不行的。

这些人表面看来对佛法确实有很大的信心，但真正让他修持时，就像小孩子采花一样，见到白色的花，觉得很好看就采下来了；见到红色的花时，扔掉原来的白花；见到绿色的花时，就又换一个，这样是绝对不行的。

如果能全力以赴实修一个教言，现在相续中虽然未能生起境界，但这些境界也是无常的有为法，终有一日必定会生起。因此我们应当坚持不懈地精进修持一个正法窍诀。

这一点非常重要，尤其在座的人，应该将所有精力都放在修行上，不要换来换去，《上师心滴》、《入菩萨行》、《三主要道论》、《佛子行》都可以作为终生的修法，决定了这一修法之后，坚持每天修持，一生当中都把这个法作为自己修行的要点。

如果听别人说"上师的窍诀这个很深那个很深"，自己未全部得到，心里就不舒服，然而已经得过的最为甚深的窍诀一个也不实修，置之度外，这样一来，任何加持与悉地也不可能得到。

这部《山法》确实一针见血地讲到了许多修行人当中存在的弊病，大家一定要依靠这些教言衡量自身。

个别人说："这位上师的窍诀非常殊胜，一定要请求上师传给我……"其实每位上师的窍诀都是大同小异，只是在表达的方式和语气上稍有不同，而且一位上师依靠某法获得成就的话，他就会特别赞叹这个法，比如法王如意宝是通过麦彭仁波切的《直指心性》获得证悟的，因此经常着重强调赞叹《直指心性》；华智仁波切依靠《窍诀宝藏论》见到了心性的本来面目，故而经常赞叹《窍诀宝藏论》。每位上师的传承和证悟方式都不同，在宣说窍诀时也就会有所不同，实际上，依靠弟

子猛烈的信心真正获得上师的意传加持之后，那对他来说这位上师的窍诀就是最殊胜的。

许多大善知识都曾经说过：在座的诸位都说想唯一修行，可是所谓的修行，要想一步登天获得佛果也是非常困难的。

很多人想在非常短暂的时间中获得佛果，可是要做到这一点确实非常困难。我们无始以来积累的烦恼习气不可能在短时间内一下子断除，必须经过很长时间忏悔罪障、积累资粮才可以。不过，如果对佛法和上师具足非常猛烈的信心，在比较短的时间内获得成就也是有可能的。

因此应当知足少欲，守持清规戒律，如果想修寂止，当断绝一切散乱愦闹之事，想修胜观者多观法义。

有关这方面的教言，无垢光尊者在《大圆满心性休息》中也已经讲到了。

我们这些修行人修法成功的一切因都不具备，只是求得一点窍诀，稍稍加以修持，如果在相续中未能出现什么觉受，就全部归咎于窍诀与上师，

这些人根本不观察自身是否具足修法成功的一切因，求得一个窍诀稍微修两三天，没有生起任何觉受时，就把所有过患全部归咎于上师和窍诀。可是你有没有想过：你自己对人身难得、寿命无常、因果不虚的道理根本没有生起定解，所谓的皈依、发心也只是停留在口头上。这样的话，你的修法怎么可能生起真正的觉受？因此奉劝你最好不要把全部过错都归咎于上师和窍诀上。

于是放弃原来的法与上师而去寻觅其他的窍诀与上师，这种现象在当今的时代里极为多见。这种人就像狗追鸟的比喻一样。

在座的修行人，有些是到很多地方去"采访"，后来不成功就来到了学院；有些还没有去，但也准备出去走一走，就像藏族人起程时，马鞍已经套在马背上了，

马上就要出发。这样四处云游从某个角度也许对你有一定帮助，但是，当今时代最重要的就是闻思，尤其年轻人没有闻思的话非常危险，现在你可能体会不到，等你修行几十年之后才会发现。

根据上师如意宝的传统，每个修行人最重要的就是打好基础，背诵包括五部大论在内的论典，长时间地依止上师，之后在上师传授的窍诀上精进修持。札嘎仁波切也说：闻所生慧增上时，思所生慧也会越来越殊胜，之后修所成慧也可以自然而然显现。因此，大家不要急于求成，闻、思、修不脱离地渐次修持，这样的修行一定会成功的。

当然，你们如果真的想要出去采访的话，我也祝你们一路顺风，但到时候你们造成不要后悔，之后一把鼻涕一把眼泪地在其他人面前哭诉，这样没有必要。

狗追鸟的比喻是这样的：首先一只乌鸦用嘴啄一块牛粪，狗以为它那里有吃的东西便兴致勃勃地跑过去，结果乌鸦飞走了，于是狗有些不好意思，就在乌鸦飞走的地方用鼻子闻来闻去，装出有东西可吃的样子。

以前我们放牛的时候经常会看到这种情况，乌鸦有时候特别可笑，它好像故意逗弄狗一样，气得狗没有办法，只能跑来跑去地闻牛粪。噶当派的高僧大德解释说：乌鸦在这边叫，狗就跑到这边，这边的乌鸦就飞走了；乌鸦在那边叫，狗又跑到那边，那边的乌鸦也飞走了，结果狗一无所得。

我们中的个别修行人就像追逐乌鸦的狗一样，到处追着上师跑，结果什么也没有得到，只好又回到学院，其他人问：“怎么样？”他说：“非常好，那边的法很殊胜的。”其实他在那边什么都没有得到，只不过不好意思跟别人直说罢了，就好像乌鸦已经飞走了，狗还在用

鼻子装模作样地闻来闻去一样。

与此相同，我们有些人得到了一个两个乃至许多窍诀仍然不满足，到处乱跑，最终相续中所应生起的境界一点没有出现。不禁暗想，如果在别人面前，显露出我依止了数多上师，请求了数多窍诀，可如今相续中仍旧没有什么境界的话，必定会被他人讥讽，于是假装对窍诀有真实体验的样子，这种现象也是屡见不鲜。头脑简单、无有主见、朝三暮四的此类人修法不可能成功。仅仅是心能稳固安住也算不上是实修教言的暖相。

这些人头脑特别简单，听别人说：“这位上师很有加持力，法也很殊胜。”他一听：“是吗？这么好，那我也去……”那位上师首先会传给你一个教言，之后便会说：“我要做一件事情，你能不能帮我化点缘，这件事的功德很大，对全世界的和平、佛法住世都有很大利益，你能不能帮助我？听说你们那里有个大老板，人民币还是非常多的……”到最后，真正对佛法有利还是有害也不好说。

积累善根确实很重要，但最主要的还是要成功的修行，修什么法呢？就是出离心、菩提心和无二智慧。这一点是显宗、密宗一致承许的，密宗所谓的本来觉性和自然本智实际也是不离开慈悲心和人无我、法无我的，这一点非常重要，大家一定要在相续中生起定解。

一切窍诀的核心就是菩提心，如果相续中没有生起纯熟的菩提心，则无有利益。

大家应该观察自相续是否已经生起了菩提心？如果菩提心生起来的话，忘我的精神自然而然会生起来的，那你重视其他众生的程度肯定会胜过重视自己，只要对众生稍微有一点利益，就一定会心甘情愿去做；众生痛苦时，你的心里也会无法忍受。夏嘎措哲让珠说：“我们看见众生遭杀或者感受痛苦时，内心如果无动于

衰，就说明自己根本不是修行人。”因此，作为大乘修行人，一定要在自相续中生起真实无伪的菩提心，这就是一切窍诀的核心。

所以，阿底峡尊者的《道灯论》中所讲述的三士道的次第必须在心相续中无误地生起来。

没有生起出离心、菩提心的话，即使出现了再多境界，也根本不可能从轮回中获得解脱。

《手册》中云：“有一位格西说：‘现在我们中的有些人很想使心久久安住，实际上，我们漂泊于轮回时，有顶等持以下得多次，未曾得过觉受一无有，然依此未解脱轮回处，菩提心昔从未生起过，中等出离心亦未产生，如若生起已得小乘道，如今我等不会成现状，

这位格西说：我们中的很多人非常想让心长时间地安住，但我们在轮回中漂泊时，已经很多次得到过有顶以下——无色界、色界的等持，可是有关菩提心、出离心的觉受从来也未曾得到过，因此仍然漂泊在轮回中没有解脱。

正因为心的相续中从未生起过菩提心和出离心，至今我们仍然在轮回中感受痛苦，假设能够生起的话，就根本不会变成现在这种状况。

生前所未有菩提心，依靠各种方式积资粮，未来具足四分之圆满，为能获此发愿积二资。未来之时若堕恶趣中，此生殊胜功德亦难得。”

格西说：我们应该想尽一切办法生起前所未有的菩提心，依靠各种各样的方法积累资粮，为了将来能够具足四种圆满[29]，应该发殊胜愿，精勤积累二种资粮。否则，堕落到恶趣当中，就根本不可能获得如此殊胜的功德。

[29] 四种圆满：即财富、妙欲、胜法、解脱。前二者为世间安乐之因与果，后二者为出世安乐之因果。

我们从无始以来曾经多次获得过心稳固安住的境界，虽然四禅、四无色定得过许多次，可是仍旧未能从轮回中解脱出来。

未能解脱的原因是什么呢？就是没有生起菩提心和出离心。对于出离心与菩提心，宗喀巴大师再三强调过，上师如意宝也非常非常重视。当然，所谓的出离心，我们偶尔也会生起来，但是想要生起菩提心比较困难，因此要想尽一切办法努力生起，这是非常关键的。

如今大多数修行人内观自心，如果达到了稳固安住这一步，就生起傲慢之心，得意洋洋地认为自己现在已成了一位修行境界相当不错的大修行者。

这种人现在非常多，他们在两三天中觉得自己的心稍微稳固一点儿，没有遇到外境时也不会生起烦恼，这时便生起傲慢心，认为自己是个非常了不起的大修行人，经常洋洋得意地在别人面前炫耀。

事实上，这是由于他们没有细致分析什么是好的大修行者，什么是不好的“大修行者”。关于上、中、下三等大修行人，正像前文中已详细地阐明过的那样。

对于这个问题确实应该好好分析。有人说自己可以安住两三个小时，有人说自己可以安住一两天，但仅仅安住不一定是修行，关键问题是，在你出定时，相续中有没有慈悲菩提心？有没有无二智慧？如果确实具足无二智慧，你就根本不会贪执世俗中的一切法，对于今世的名闻利养、繁杂琐事都不会执著，这才是非常了不起的修行人。

三士道的修法对当前的修行人来讲非常重要，如果任何基础都没有就给他讲密宗修法是很困难的。前几天有个人，加行还没有修过就说：“我要闭关，要修普巴金刚。”我对他说：“你还是先修完加行再说吧！”但是这个人非常固执，他再三地说：“不管怎样，上师你一

定要开许，我现在对普巴金刚非常有信心，因为我的那位上师一直对这个法赞叹有加。”最后没有办法，我也只能说：“佛法都没开许的话我没办法开许，修生起次第之前一定要先修加行。”当然，基础打好的话，普巴金刚确实是非常殊胜的一个法，但是没有出离心、菩提心就想直接修持普巴金刚还是很危险的，以前有个人没有菩提心就修持玛哈嘎啦，后来也变成了恶魔，后果还是很可怕的。

希望大家还是从三士道开始修，首先打好下士道、中士道的基础，之后在菩提心的摄持下，进入密宗开始修学，这样的次第非常稳妥。格鲁派一般都要在长时间内修学显宗，之后才可以进入密乘班，具有非常严格的次第。而我们宁玛巴的个别上师，一开始就给弟子们灌顶，而且根本不需要修加行，直接让他观这个、观那个，这是上师们最大的一种错误，根本没有三士道的基础怎么可以修密宗次第呢？

无垢光尊者说：修习密宗之前，首先应该从人身难得开始打好牢固的基础，之后再进一步修持生起次第、圆满次第。可是现在宁玛巴的一些形象上师已经把密法的次第完全错乱了，他们根本不重视基础法门，根本不按照华智仁波切、无垢光尊者、麦彭仁波切等传承上师的教言去做，只是依随自己的分别念、依靠种种目的给下面的人灌顶，甚至根本不需要灌顶，就已经把《系解脱》、《七宝藏》、《四心滴》的传承全部念了。这种做法，恐怕连无垢光尊者也不敢苟同，然而现在末法时代的所谓的“上师”们，行为已经完全颠倒了，他们可能是魔王变成上师的形象来故意摧毁佛教的，对于这类上师，大家不要说依止，连听都不要听。

希望大家在修行过程中不要过于心急，一定要打好基础，没有打好基础的修行是不可能成功的。或许在你得到灌顶之前，已经获得了某法的传承，但是这样会不会犯盗法罪？如果真是如此，可能不但没有利益，护法神也会惩罚你的，因此大家一定要注意。我们获得人身不容易，遇到密法更是非常难得，但如果依靠密法毁坏自相续，那就实在太可惜了！所以说，不论上师还是弟子，都应该依照如理如法的次第修持，这一点非常重要！

此外，可以如此概括：内心对现世的欲妙无有贪恋，放下今生的一切琐事，对死亡无常与业因果已得坚定不移的信解，进而如理进行取舍，已经将小士道与共同道次第修完，此种人是下等修行者。

所谓的小士道，就是指对世间一切欲妙没有任何贪执，放下今生一切琐事，对死亡无常、业因果具有坚定不移的信心，如理如法地取舍。如果能够做到上述这些要点，才可以称得上是一位下等修行人。

现在的有些人，连小士道的定解都不具足，却要修密宗最高的法。密宗的法虽然很高、很好，但是珍贵的狮子的乳汁倒在土器中时，土器会炸裂的，因此，非法器即使修持密法也是不会成功的，希望大家还是依照次第修持。

一般像普巴金刚、玛哈嘎拉、时轮金刚等法要，都属于密宗生圆次第的修法，对于这些殊胜的法要，加行还没有修之前怎么可以随随便便修持呢？这一点，法王如意宝也是不敢开许的。有些假相修行人对这些法要根本没有一点珍贵的感觉，经常随随便便地念修，就像念报纸一样，见到这些恶劣的行为，心里真的好像有刀子在一刀一刀地切割着一样，非常痛！

确实是这样的，现在的个别上师根本不观察弟子的

根基，见了面就马上给他灌无上大圆满的顶、传最甚深的密法。这样的做法，可能连莲花生大师听说了都要冒一身冷汗，但是现在末法时代的形象上师们，莲花生大师不敢做的事情他们也敢铤而走险，的确是非常可怕的一种行为！

如果相续中已经生起了此等证相，也就说明已经打好了一切道的基础，此后接连不断获得善趣的贤妙人身，直至成佛。

大家都发愿要成就佛果，做到这一点的首要前提就是获得善趣的身体修行正法，而想要获得人身，就一定要打好下士道的基础，这一点非常关键。

如果在此基础上，断除对三界轮回的贪执，而生起希求解脱的渴望之心，则是中等修行者。倘若相续中生起此种定解，就像获得了一把斩断轮回树根的斧头一样，不会再度退转轮回，所以已经获得了容易趋入成就佛果的正道之小乘道。

这就是中士道。中士道是自己从轮回深渊当中获得解脱，已经证得人无我的智慧，也就是趋入了真正的小乘道。

在此基础上，心想，只是自己从轮回解脱出来还不够，而为了无不做过自己父母恩重如山的一切有情，必须成就正等正觉果位。相续中如果生起了这样的珍宝菩提心，则是伟大的修行者。

希望大家千万要注意，在自相续还没有生起出离心、菩提心之前，最好不要修密法。一般外道不用修加行，只要相信有一个大自在天就行了，但是佛教的每一个仪轨前面都有皈依、发心，如果没有发菩提心，即使修大威德也是绝对不会成功的。

因此修习密宗的人，首先应该按照宗喀巴大师《菩提道次第论》或者无垢光尊者的《大圆满心性休息》的次第修持，即使短时间内没有办法修圆满也不要紧，没

必要过分着急。

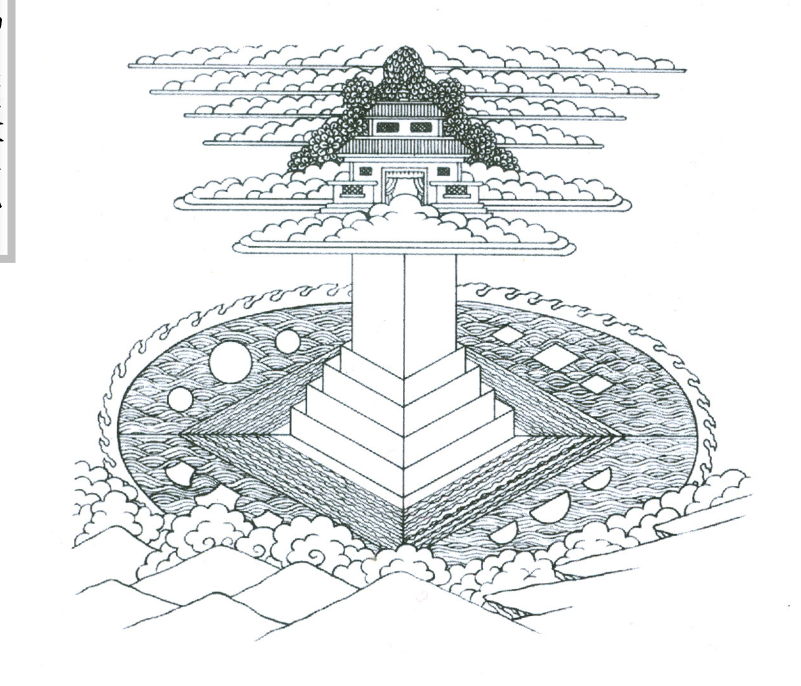
意义最大的非菩提心莫属，所以说修持菩提心之人是大修行者。

这以上，札嘎仁波切语重心长地宣讲了如是殊胜的教言，大家一定要铭记于心，这就是一生成佛的真正教言。

我们应当以被菩提心所摄受的形式，通过各种方便积累二种资粮。未来连续不断地获得具四圆满的身体，直至究竟福慧二资，现前圆满正等觉果位。

以上依照诸位大德的窍诀而宣说了终生实修实证的教言。

接下来，再以偈颂的方式加以总结。



结　　文

那莫格热！

顶礼上师！

至尊三恩德上师，所赐甘露般教言，
遣除相续惑恼热，感念大恩祈悲护。

作者说：具有三恩德[30]的至尊上师所赐予的如同甘露般殊胜的教言，能够遣除我无始以来相续中烦恼的酷热，想到如此的深恩厚德，心中就倍加想念上师，祈求上师生生世世以慈悲心护佑我及如我这般的可怜众生。

这是作者祈祷上师的一个祈请文，各位修行人应该经常依靠这样的偈文祈祷大恩上师。

所得珍宝此人身，较纯黄金更稀罕，
如今倘若不修行，此后怎得如是身？

我们现在已经获得的珍宝人身，比纯净的黄金更加稀少难得，如果未能利用此人身精进修持，以后怎么还能得到可以依之获得解脱的宝贵人身呢？

暇满人身非常非常难得，已经得到却没有好好利用它精进修持的话，非常可惜，是非常愚痴的一种行为。因此，在我们具足如此珍贵的人身时，一定要精进努力地修行，以求获得比较稳固的境界，这一点非常重要。

相续烦恼盛烈火，加上恶业之干薪，
恶友赤风四处起，依此人身亦难得。

在这个世间当中，每个众生相续中的烦恼都如同熊熊烈火一样非常炽盛，如若再添加上无数恶业的干薪以及不信佛教的恶友四处鼓吹的赤风，烦恼的火焰只会更加盛燃猛烈。

30 三恩德：指灌顶、传授教言、传授续部。





一般不信佛教的普通人身很容易获得，但真正从内在的烦恼业力以及外在的恶友方面来讲，能够修持佛法的珍宝人身非常难得。

戒律不净大地上，信心种子已腐烂，
恭敬苗芽不能生，依此人身亦难得。

戒律就如同大地，是世出世间一切功德的来源，而末法时代的很多修行人戒律不清净，如此一来，他们信心的种子也已经逐渐腐烂，恭敬心的苗芽始终无从生起，由于具有如是种种的恶缘，能够真正修持佛法的人身确实非常难得。

闻法之水未引来，思慧耕耘未具备，
增进修行穗不生，依此人身亦难得。

修行人应该依靠闻法之水耕耘思所智慧的良田，如此便可以生长修行的麦穗。可是现在的很多人，既不具足闻法之水，也未耕耘思慧的田地，这样一来，修行的麦穗也就根本不可能产生，从这一角度来看，具有暇满的人身真的非常难得。

以上讲到了人身难得，尤其末法时代，能够真正修行的人身确实难得。下面是寿命无常和贪财的过患。

月复一月岁岁去，月亦随日而流逝，
人寿不能久存留，临近到达死主前。

每个人的寿命都在随着时间渐渐地流逝，人生的几十年就在一年一年的消逝中逐渐减少——每一年在一个月一个月减少、每一月在一日一日减少、每一日又在分分秒秒中消逝无余，所以详细观察就会发现，人的寿命非常短暂，死主已经一步一步地到了自己的跟前，对此无须任何怀疑。

在座的诸位道友，在不久的将来肯定会离开人世的，今年会离开一部分，明年也会离开一部分，如此下

去，再过二十年时，我们当中还能剩下多少人？确实是这样的，每个人都已经站到了死主的跟前，只是离开人世的时间稍有不同而已。

外敌匪兽恐怖多，内在四大不调和，
魔障抢夺自性命，人寿难以久存留。

再者，从世间的违缘来说，人的寿命也不可能长久留存。比如外界有数不胜数的土匪、猛兽，还有无数难以预料的自然界灾害，如此众多的恐怖外缘随时随地都会抢夺我们的生命；自己内在的四大也是很难调和，尤其当今时代，身体非常健康的人特别少。因此不论从外内密哪一方面来看，我们的寿命都不可能存留很长时间，就像风中的灯火一样，在哪一刻被吹灭谁也没有把握。

在座的修行人一定要对寿命无常生起一个坚定的定解，这样一来，你的修行也一定会长期精进的；否则，像现在世间人一样认为自己肯定会存活很长时间，那自己的修行肯定无法成功的。

死主锁链已备好，今年明年即日中，
何时套住不一定，放弃长住打算妙。

就在今年、明年或者今天、明天的某一时刻，死主阎罗王一定会用早已准备好的锁链套住我们，而我们就像是等待宰杀的牦牛一般，没有丝毫反抗的能力。

因此，修行人应该放弃准备长期留住的念头，在自己还可以自由自在的此时精进地闻思修行，努力地做一切有意义的事情。

且观喜爱住宅者，为使房屋不渗漏，
身语屡屡付辛苦，终无自由弃而去。

有些人特别执著自己的住房，为了这个房屋，自己的身体付出了相当大的代价，口中也经常说着：“我的



房子如何如何……”可是，你究竟能在这个房屋中住多久呢？你最终肯定会离开它，自己一个人独自远去。

学院中有一个老尼姑，冬天的时候她一直在背泥土，她说：“我的房子夏天可能会漏水，应该准备一些泥土……”结果夏天还没有来，她老人家已经离开了人间。凡夫众生的常执是无法想象的，总是认为自己明天还会在、明年还会在，可是我们的寿命就在呼吸之间，谁有把握会长久存在呢？

说我珍爱此财物，一针亦不施他人，
被死主敌带走时，舍不得中留财去。

很多人特别执著自己的财物，连一针一线也舍不得布施给其他人，但是最后被死主阎罗王带走的时候，自己根本舍不得的这些财产，仍然要在依依不舍中离它们远去。

确实如此，现在的很多大富翁们拥有的财产，即使三、四代当中不工作也无须担心，但他们还是要拼命操劳，四处奔波，到最后也只能在极度痛苦的情况下离开人间。对于人们这种愚痴的心态，真正分析时真的非常可笑。

声称亲友父母恩，不忍抛弃需长处，
现在死主呼唤时，频频目视弃而去。

有些人说：“我的亲戚朋友对我恩德很大，我实在不忍心抛弃他们，我想长期呆在他们的身边。”你虽然有这样的愿望，可是死主阎罗王对你疾声呼唤时，你即使频频目视，也不得不舍弃他们独自离开。

很多人特别贪著自己的亲朋好友，死的时候经常是死不瞑目，可是没有任何办法能够让你留下，最终一定要离开。因此，在死亡来临的时候最好不要想着自己的亲戚朋友，他们只是人生旅途中暂时聚合的一种假象，



没有任何可以贪著的地方。不管是贪著财产还是贪著亲友，都会对自己的修行造成很大障碍，离开人世的时候尽量不要在他们身边，这样会好一点儿。

说世间事大多数，意义重大而成办，
死时毫毛亦必舍，深思此景诚灰心。

大多数人都认为世间上的事情意义非常重大，经常尽心尽力地努力成办，可是在死亡来临的时刻，连一根毫毛都无法带走，必须舍弃，然而凡夫众生的心非常的愚痴、颠倒，这真的是一件让人非常灰心的事情。

世间上琐琐碎碎的这些事情，对自己的修行以及生生世世的安乐没有任何利益，可是现在的人们根本不懂这个道理，始终为了这些无有意义的琐事奔波忙碌，这真是一种愚痴的行为！

说无空闲修正法，需积财物积福德，
至于死敌关头时，我未完事对谁说？

世间上的人们根本没有空闲修法，他们经常会说："我现在很忙，等我老了、退休以后再修吧！我对家里的人一定要负责任。"可是当死亡来临的时候，你即使说"现在很忙，可不可以过几天再死"又有什么用呢？任何人都帮不了你，因此，趁着现在有空闲，应该马上精进修持。

世间的琐事永远都不会完成的，就像水中的波纹一样，一直会持续不断地出现，不可能让你有休息的时候。历代的高僧大德都说："修行的时候应该自己做主，不要问任何人。"华智仁波切也说："修法时不必询问父亲、不必询问母亲，应该自己做主。"米拉日巴等很多高僧大德都是这样，自己能修行的时候就要赶快修行，不然死亡来临的时候，即使很多事情没有完成也是必须离开的，任何人都没有办法。





现今轻视修佛法，注重世间之琐事，
今生后世交界处，除善法外未见利。

修持善法非常主要，除善法以外没有任何有利益的事情。世间法和佛法相比较时，佛法是最为重要的，这是生生世世的一件大事，而世间法只是百年之内的事情，即使努力成办也没有任何利益。

但是现在的人们非常愚痴，根本不明白这个道理，整天忙忙碌碌地希求世间法，真是非常可怜！

若有财物称富翁，有财无法世间人，
将受饿鬼饥渴苦，若富尔时当享用。

世间的人们都将具足大财富的人称为富翁，然而这些只有财富没有佛法的人是很可怜的，因为他们来世只能转生到饿鬼当中感受痛苦，这时任何财富都没有用处。

世间上的财富只是一种暂时的假象，只有修行人才是真正的富翁，他们积累的是生生世世的大财富，是任何时间都可以尽情享用的宝贵财富。

无财有法修行人，今生被称穷乞丐，
来世多数生善趣，善法富足方有利。

没有世间财富却具有殊胜佛法的修行人，今生当中被人们称为穷乞丐。而实际上，大多数的修行人都会转生到善趣，感受无量无边的安乐，享用无量无边的大福报。

很多修行人的生活确实很困难，即使一般世间人的财富都不具足，但是我们应该考虑到生生世世的利益，具有长远目光的人就会知道，依靠暂时的贫穷可以成就生生世世的安乐，这才是真正有意义的举动。

说离现世之亲友，不得和谐之友伴，
以善法调心相续，圣者僧众成其友。



我们当中有些人说："现在爸爸、妈妈、哥哥、姐姐都不在我身边，我非常的孤独，非常的痛苦。"其实你根本不用伤心，如果以善法调伏自相续，具有殊胜加持的圣者僧众都会成为你的朋友，高僧大德们的法本就是自己最好的友伴。

世间上的朋友唯一造作恶业，散乱放逸，而圣者僧众的一言一行都是行持善法，经常接触什么人，自己也就会变成那样的人，所以应该与殊胜的友伴在一起。有些刚来的人，如果特别想念亲人朋友，就应该从道理上思维：世间上的亲戚朋友始终让自己学习恶劣行为，而住山的圣者们希求的都是解脱的安乐，因此应该抛弃世间亲友，追随具有殊胜加持的圣者。

一般来说，孤独、寂寞、痛苦对修行人来说都是一种障碍，我们应该静下心来安住在自己的房子里，每天开开心心地闻思修行，偶尔再唱几首道歌，修行的生活还是非常快乐的。

从不念及自死亡，口口声声大胆说，
帮他亡人作超度，不久自己亦离世。

有些上师自己根本不忆念死亡无常，却口口声声地给某某人超度、帮某某人念经，他自己没有想一想：自己在不久的将来就会离开人世，应该为自己的后世积累一些资粮。华智仁波切在《大圆满前行·往生法》的最后写到：自己尚未超度，就要去超度其他的亡灵，这种行为非常不合理。因此，见到他人的尸体根本无动于衷，就说明自己的无常修得非常不好，这样给别人超度也不一定起作用。

今生事成称能人，若降敌匪称英雄，
随意造罪称智者，颠倒是非红尘事，

世间人认为，能够成办世间圆满之事的人就是能人，能够降伏土匪敌人的人就是英雄，随心所欲造作诸多罪业的人称为智者，这真是一个是非颠倒的红尘浊世。

若加观察如儿戏，今生受用虽圆满，
无自由弃他人享，不善恶业毁灭因，
造罪怎能算能人？

如果详详细细地加以观察就会发现，世间的一切所作所为，其实与儿童的游戏没有差别；今生的一切受用虽然非常圆满，却根本无有自由享用的权力，早晚有一天会全部舍弃，最终成为别人的受用物，而你在追逐希求这些受用物的时候，唯一造作的就是不善业，成为毁坏今生来世之因，如此造作罪业的人，怎么能称之为能人？这些世间人真是非常的愚痴。

外敌土匪父母性，心无怜悯利刃刺，
恩将仇报开狱门，怎能步入英雄列？

外界的土匪怨敌无始以来都曾做过自己的父母，然而你心中对他们没有一丝一毫的悲悯之心，反而用锋利的武器刺杀他们，像你这种恩将仇报的人，已经为自己打开了通往地狱的大门，又怎么能步入英雄的行列当中呢？

从事农商养家人，聚集信财养亲友，
称世佛法同进行，积罪怎能算智者？

你经常务农经商，依此养活自己的家人，或者聚集信财亡财养活自己的亲友，并且将之美其名曰："世间法、出世间法两手抓！"这唯一是在积累堕落恶趣的罪业，又怎么能称得上是智者呢？

居于静处每一日，三门精勤行善法，
若说今死亦无悔，乃真能人然罕见。

真正的能人居住在寂静的地方，每天六时当中唯一行持善法，他的身心无时无刻不在闻思修行，即使今天死亡也不会后悔，但是这样的人实在是非常罕见。

确实是这样的，现在真正住在寂静地方，即使死去也不后悔的人能有多少？很多人死的时候都会后悔："我造了很多恶业，死的时候也没来得及忏悔，怎么办呢？"这样的人非常可怜，这不是真正的能人。真正的能人就是从小行持善法，即使未能从小行持善法，但从遇到佛法的时候起，就始终精进行持善法，到死也不会有任何后悔的，可是如今时代，这样的修行人真是非常罕见。

烦恼怨敌兴起时，挥舞悲心安忍刃，
若能摈除烦恼敌，乃真英雄然罕见。

烦恼怨敌兴盛的时候，拿起大悲心与安忍的武器遣除烦恼的敌人，这才是真正的英雄。拿着石头或者棍棒，打得别人头破血流，这不算是真英雄，而且这也不是修行人的所为。真正的修行人，在烦恼生起时应该拿起悲心和安忍的武器，根除自相续中所有烦恼的敌人，这就是真正的英雄，但现如今，这样的英雄也是非常罕见。

身不放逸依静处，语不放逸唱悲歌，
意不放逸修慈悲，乃真智者然罕见。

真正的智者，身体不放逸，经常安住在寂静地方；语言不放逸，经常高唱证悟的道歌；心不放逸，对轮回生起厌离心，对众生生起大悲心。然而这样的智者现在也是非常罕见。

我们这里的很多修行人，身体确实没有放逸，一直住在寂静地方；语言也没有放逸，但是唱的是寒冷的道歌、饥饿的悲歌，不过，这些为了正法苦行的道歌还是很动听的……





相续谨护腰带松，正念知惭衣服落，
堕罪原形暴露出，破戒裸奔切莫为。

真正的修行必须守护清净的戒律，但是现在的有些修行人，原本谨慎守护自相续的不放逸的腰带已经松开，正知正念也消失得无影无踪；知惭有愧的衣裳早已脱落，相续中的所有堕罪也已经原形毕露，就这样依靠破戒的裸体奔波在人们面前。这种行为非常不庄严，劝告诸位修行人切莫作出这样的行为。

顶需唯一上师饰，心间佩悲嘎喔盒，
六度项链长悬垂，若带此饰最美丽。

我们应该经常在头顶观想上师，以此作为唯一的装饰；心中应该经常修持大悲菩提心，把它作为嘎乌盒一样佩带，时刻不离；行为主要以六度为主，如同项链一般长长地悬垂于胸前，这样的修行人是最为美丽庄严的。

现在的有些人，头上的顶饰是以众生皮毛做成的帽子，脖子上的项链是玛瑙珊瑚，心间虽然带了个嘎乌盒，里面装的却是贪嗔痴，这些根本不是修行人。尤其女众，最好不要带一些项链首饰，这些都是在家人的装饰，如果你实在想带的话，就带上六度的项链，出家人对于世俗的装饰品一定要舍弃，顶多带一个嘎乌盒，不然你和在家人也就没有什么两样了。

身虽佩带珠宝饰，然心烦恼浊水染，
冒出八法之臭气，诸佛菩萨谴责处。

身上虽然佩带着各种各样的珊瑚玛瑙等珠宝作为装饰，心里却一直被烦恼的污浊之水染污，如此一来，世间八法的臭气也就会不断涌现，这种人，是诸佛菩萨极力谴责的对境。

世间的珠宝等对修行人来说不是很庄严的，一定要舍弃。






住所故乡毒树上，相续贪嗔叶繁茂，
恶业花开果累累，若享斩断解脱命。

自己所住的故乡的毒树上，生长着繁茂的贪嗔痴的枝叶，恶业的花朵也已经争相盛开，毒树的上面虽然结下了累累硕果，然而一旦享用，必定会断送自己解脱的慧命，因此，千万不要住在自己的家乡。

故意服用毒物者，无智慧人住家乡，
忆念死亡劝己者，住于法藏寂静山。

人和人还是有一定差别，没有智慧的人经常住在家乡，或者经常会跑回家，而修行比较好的人、经常忆念死亡的人，一定会劝诫自己：寂静处是一切功德的来源，因此应该住在具有一切法藏的寂静山林中。

行者岩洞妙宫殿，成为世人应礼处，
彼者美名传十方，依此可辨贤劣者。

经常住在山石岩洞等殊妙的自然宫殿中的修行人，是世人恭敬顶礼的对境，他的美名早已传遍十方。

依靠这种方式可以辨别哪些是好修行人，哪些是坏修行人。因此我们应该发愿：生生世世住在殊胜善妙、具有一切功德的寂静处。

故乡住宅人所砌，静处岩窟天然成，
舒心悦意若相比，世间房屋终塌毁，
谁人见之亦哀叹，修行人之修行房，
世人礼绕生信境。

此处的偈文，既对前文所讲的道理作了总结，又讲了一些未曾讲到的窍诀，大家还是应该细心体会。

这里说，故乡的住宅都是人所砌成的，寂静处的岩洞则是天然形成的，此二者在舒心悦意方面存在着很大差别。世间上的房屋，在经过一、两个时代之后，最终必定会倒塌，这样的场景，任何人见到都会伤心落泪的。





像以前的皇帝居住的宫殿，现在大多数已经成了一片废墟，而世间的人们根本没有认识到这就是无常的象征，真的非常颠倒。

世间的残垣断壁，只会让人生起厌烦心，而修行人的住房不会这样，以前高僧大德们居住的山岩、洞窟，由于具有一种不共的加持力，已经成为后来人们供养朝拜的圣地，成为人们生起信心的对境。

罪人住于父母家，心积贪嗔恶业中，
称我报答父母恩，实将自他抛恶趣。

罪业深重的人经常住在自己父母的家里，心里积累了非常多的贪嗔恶业，虽然如此，他们却口口声声地说："我正在报答父母的恩德……"这样的行为，已经将自己和家人全部抛向了恶趣。

实际上，你的行为，不但没有给父母带来利益，反而具有无穷过患，就是因为他们，你已经完全放弃了修行，根本不行持善法，整天为了家人与亲友忙忙碌碌，因此这是罪人的一种行为，一定要舍弃。

有人说："我在远方修行，父母没人照顾，这从世间角度也说不过去，而且我也无法报答父母的恩德。"华智仁波切、智悲光尊者、无垢光尊者都说："报答父母恩德的唯一方法就是精进地闻思修行，除此之外，世间人所谓的孝顺根本不是真正的报恩。"世间人的行为都是颠倒的，他们不知道如何抚养、教育孩子，也不知道如何恭敬、孝顺父母，他们的做法完全违背了佛法。

诚心修法修行人，抛弃父母不会面，
修法父母引入道，回报恩德此殊胜。

有些人说："我已经离开父母好多年了，一直也没有见过面，这样从人格上似乎说不过去。"可是，作为一个真正如理如法的好修行人，即使不与父母见面又能

怎样呢？历史上的很多高僧大德在修行过程中都没有拜见过父母，因此，我们真正应该做的是通过自己的修法将父母引入解脱道，使他今生就皈依佛门，如果不能做到这样，也应将自己修行的功德回向给他们，使他们来世趋入解脱道，这就是最好、最殊胜的报恩。

于寂静处而享受，知足少欲无尽藏，
无有不足乏少名，此乃真实之富翁。

生活在人群当中的话，想要依靠知足少欲过生活也是非常困难的，因为人们会歧视你、欺负你。然而住在寂静地方的修行人，享用的是知足少欲的无量宝藏，不会产生任何资具受用的不足，也不会听到“我没有这个、缺少那个”的声音，这就是真正的大富翁。

札嘎仁波切在前文中也从英雄、富翁等方面作了比较，大家真正思维之后就会知道，哪些才是真正修行人的所为。

自无眷仆真舒畅，不护官面真自由，
无有琐事真安乐，日夜怎不勤行善？

住在寂静地方的修行人，既没有眷属也没有仆人，心情真是非常舒畅。而且住在寂静地方，根本不需要护持任何人的情面，想离开时就离开，想回来时就回来，非常的自由。

在寂静地方，没有任何琐事围绕，每天都非常快乐。而世间上的人们，忙完这个琐事就忙那个琐事，整天忙忙碌碌，连觉都睡不好，很多人都是依靠安眠药维持自己的睡眠。

我们在上师如意宝的加持下，住在如此殊胜的地方，具备了一切修行的顺缘，除了个别发心人以外，其他人日日夜夜需要做的，就是闻思修行；发心的人也应该在发心之余，除吃饭、睡觉以外，把所有的时间都用

在修行上，不然以后也很难再有这样修行的机会。

妙树凉荫利身体，百鸟齐鸣极悦耳，
野兽起舞真优美，住寂静处最幸福。

在寂静处，各种树木的凉荫护持着自己的身体，成千上万的小鸟齐声高唱着悦耳动听的歌，成群结队的野兽也是迈开坚定的步伐翩翩跳起优美的舞姿，住在这样的寂静地方真是幸福。

不像世间上，无论走到哪儿都是吵吵闹闹、嬉笑怒骂的声音，这种生活对今生来世没有任何意义。

故乡增长贪嗔境，青年时代享财物，
同时积累不善业，老态龙钟财受用，
无有主权子孙用，不善罪业留自心，
最终感受恶趣苦，尔时唯成熟自身，
子孙不会分担苦。

寂静处和世间的城镇完全不同，如果住在自己的故乡，每天唯一增长贪嗔痴的烦恼，年轻时为了获得财富而奔波忙碌，却还无法满足基本的温饱；年老时为了守护财富而担惊受怕，死亡来临时却依然无法带走一丝一毫。

你们心里一直想着：一边积累财产一边尽情的享用。然而财产越来越少，恶业反倒积累得越来越多。当你老态龙钟时，一切的受用都没有权力享用，只能留给后代的子子孙孙以及亲戚朋友，让他们坐享其成，而你为了积累财产造下的种种不善恶业，已经全部积聚在自己的阿赖耶上，最终必将因此感受无量无边的痛苦，曾经享用你的财产的亲人们，根本不会替你分担一点一滴的痛苦。尤其现在的世间人，老了之后就没有任何权力了，自己的孩子们不仅对你的死活不闻不问，而且把你的财产搜刮得一点不剩，因此为了财产、家人造下很多

恶业实在没有意义。

在座的很多人以前可能造下过很多恶业，但现在已经来到了寂静的地方，遇到了殊胜的佛法，因此在没死之前，应该观想金刚萨埵诚心忏悔，同时下定决心：以后再也不造恶业，在以后的日日夜夜中唯一精进修行！有些人认为：我还是应该替家人承担一份责任。这种想法实在没有必要，今生只有几十年的时光，一眨眼功夫就没了，而后世的道路十分漫长，你现在唯一应该做的，就是多念一点儿咒语、多做一点儿善法，以此摧毁以前造下的罪业，这才是真正对后世有利益的。

所谓的佛法，任何一个人在口头上都可以说，但真正行持的时候，包括像我这样的说法者也很难真正做到，但是这些都是诸佛菩萨和高僧大德们的殊胜教言，听到以后、看到以后，应该在心里起到一点作用，相续当中应该有一种转变，否则，教言还是上师口中的教言，你还是原来的你，这样即使说一百遍也没什么意义。

为他快乐而劳累，痛苦自受之愚者，
若细思维以此事，毁坏自己今来世。

自己辛辛苦苦地做了一辈子工作，就是为了家庭的幸福、他人的快乐，但最后感受恶业痛苦时，却没有一个人可以分担，只能自己承受。而且，世间上有漏的财富都是无常法、坏灭法，早晚有一天会全部用尽，这时你的家人、朋友又该怎么办呢？你不可能一直守在他们的身边，因此，你应该尽早下定决心到寂静处精进修行才是最重要的。

无始以来无论住，轮回上下各道中，
恶业之力而牵引，感受痛苦与不幸，
若善观察轮回处，当生厌恶尽力断，

无始以来，我们不论住在三界六道中的任何一处，




全部是以自己的恶业力牵引，感受了无量无边的痛苦和不幸，如果未能彻底断除此等恶业，后世必定还会继续感受这样的痛苦。

轮回当中的任何一道，无论善趣恶趣都充满了各种各样的痛苦，没有一丝安乐可言，因此在自由自在的此刻，一定要恭敬依止在善知识身边，尽心尽力断除一切轮回的根本。

有些人认为：世间上的某某人多么快乐啊！其实真正观察他的身心，痛苦无时无刻都在陪伴着他，有一位领导说："我在接见其他领导时，必须装出非常愉快的表情，热烈地与他握手，但实际上，各种各样的痛苦一种缠绕着我，根本无法摆脱。"确实，表面上看，他们坐着豪华的轿车、穿着名牌的西装，好像任何事情都不需要担心，但不论何种身份，不具足真正的修行境界的人，生活肯定充满了无以计数的痛苦，而有修行、有境界的人，内心始终是非常快乐的。

我们应该如此详详细细地观察，这样一定会对轮回生起强烈的厌离心。

轮回恐怖之深渊，昔造罪业果临头，
能引后世之痛苦，永无解脱之时机。

一切凡夫众生一直处于轮回恐怖的深渊之中，往昔造作的罪业已经纷纷落在了自己的头上，以此必定会引生后世无量无边的痛苦，假设没有精进修持，在如此可怕的轮回中永远都不会有解脱的机会，因此，现在就应该发起勇猛精进心努力修行。

自精通造地狱因，业因果亦无欺惑，
地狱业卒擅分辨，善恶之业于此理，
若详分析心颤栗，怎能不生畏惧感？

当今时代的人，非常精通造作转生地狱的因，而对




转生善趣或成就佛果的因根本不懂，但业因果丝毫不会欺惑我们，地狱阎罗卒也十分擅长分辨善业与恶业，在死亡来临之时，甚至一刹那以上的恶业也会分毫不差地记在你的身上，这样一来，你在后世所要感受的痛苦根本无法想象，哪里还会有解脱的机会？对于这样的道理详细分析，自己的心也会情不自禁地颤抖，又怎能不生起畏惧之心呢？

因此，首先要对轮回恶趣生起恐惧之心，不然想要断恶行善的念头就不会生起。现在世间上的人根本不懂恶业的痛苦，拼命地造作恶业，而且还口口声声地说："下地狱我也不怕！"但是，就像有些人嘴里说"监狱没有什么可怕的"，结果真的把他抓到监狱里关起来时，他也是痛苦不堪，这时后悔也来不及了，同样道理，现在非常愚痴的人们，不论善知识如何劝导，他都不相信因果不虚的道理，最后真正堕落到地狱、饿鬼中感受痛苦的时候，他虽然对善知识的话已经深信不疑，但此时已经失去了宝贵的人身，再也没有机会忏悔也没有时间修行了。

仅以自心所思维，身体所行语所说，
目视造罪堕地狱，再三观察此身体，
积累恶趣罪业因，心不堪能似呼唤，
地狱痛苦来此者，依如恶趣之劣身，
积累罪因有何责？

只要细心观察就会发现，自己内心思维的、身体行持的、语言宣说的以及眼中见到的，唯一就是造作罪业，全部成了堕落地狱的因。因此，再三观察自己的身体，已经成了积累恶业堕落恶趣的因，而且无法堪能的心也似乎正在呼唤："地狱，地狱，你快快来到我的面前吧！"依靠恶趣中的恶劣身体造作恶业，又有什么必要谴责呢？



依此修法善妙身，若积恶业则应呵。

依靠恶趣的身体，即使造作恶业也无可厚非，但你现在已经获得了如此善妙的身体，为什么还要勤于造作如此严重的恶业？对这一点，自己也应该谴责自己。

有些人说："我这个身体整天就想睡觉，怎么办呢？上师你可不可以用你手上的小棒棒打醒我？"我们很多人的身心经常都是处于一种散乱放逸的状态当中，确实需要一根棒子打醒它，但是小棒棒恐怕起不了什么作用，应该用一根大棒棒，狠狠地打……

现在有些人特别喜欢写道歌，而且下面经常标注一些"某年某月某日于本来觉性中自然显现……"之类的小字，然后叫别人每天念诵。这种行为非常不如法，如果真正想写的话，用科学方法说明佛教的道理，或者用佛法解释科学上的一些现象，这说明你是个真正有本事的人，但是所谓的造仪轨必须是见道以上，你具不具足这样的资格？将自己伪装成一个伏藏大师、大成就者，然后说觉性中显现了某某文字，这样只会显露你说妄语的本相，对于自他都没有利益。

自获如此妙身时，应灭集谛业惑因，
懈怠痛苦火焰上，加上恶业之干薪，
烦恼之风所吹动，自身点燃痛苦火，
自心是否已着魔？

在已经获得了殊胜身体的此时，应该尽力断除一切烦恼以及烦恼因，但是非但没有灭除痛苦火焰，反而在上面加上恶业的干薪，并且依靠烦恼的业风极力吹动，如此一来，你已经给自己点燃了痛苦的猛火，你的自心是不是完全着魔了？

有些人确实如此，自身的烦恼原本就非常严重，却根本不思维如何断除，反而变本加厉，不断造作恶业，

并且以自己的烦恼业风不断吹动，你是不是已经着魔了？难道你的内心已经没有一点自由了吗？

自愚无知蒙蔽心，着贪嗔魔疯狂者，
已被亲友与恶友，游说之酒所迷醉，
今成最重之疯子。

无始以来以愚痴无知蒙蔽了的你的内心，现在更是着了贪心、嗔心的魔，精神已经彻底失常，而且各种各样的亲人恶友不断地游说，如此劝说造作恶业的美酒已经将你完全迷醉，现如今，你已经成了最最可怕的疯子。

无始以来所积累，恶业毒海涌心中，
又再加上求现世，所积罪业池中水，
自己于己不疼爱，反而自取而毁灭，
相续烦恼魔加持。

无始以来所积累的恶业毒海不断涌现在心中，现在又加上现世积累的罪业池水，难道你就不知道对自己细心照顾、百般疼爱，反而要自取毁灭吗？这样的相续真的已经被烦恼魔王加持，没有一点自主的能力了。

这里，札嘎仁波切以相续恶劣的弟子作为对境进行了宣说。

在此之前于烦恼，所说唯命是从也，
肩负效力之重担，亦投烦恼敌足下，
言听计从反愈厉。

在没有遇到善知识之前，我一直对烦恼唯命是从，但是对它越来越恭敬的时候，他反而愈加危害我。

吾等即应从今起，爬至烦恼敌头上，
不听从其所摆布，自己随意当做主。

现在我应该爬到烦恼敌人的头顶上，再也不听从它的任意摆布，一定要自己做主、行持善法，否则永远也不会得到解脱的机会。

无误抉择善与恶，罪恶视为祸殃后，
不让点滴住相续，立即忏悔得清净。

我应该对善、恶做出无误抉择，视罪业为祸害之因，点滴也不让它住在自己的相续当中，即使出现一点点恶业也要立刻忏悔，使相续得以清净。

善妙功德如意宝，于自相续宝库中，
一点一滴而积累，任惑心敌不欢喜！

信心、菩提心等善妙的功德，就如同如意宝一样在自相续的宝库中一点一滴地积累起来，这时任由烦恼的敌人不高兴、不欢喜我都不会理睬，从此以后再也不与罪业共处！

善恶地位当调换，苦乐地位当调换，
今生来世当换位，不积罪业弃痛苦，
舍弃今生求后世。

修行人与世间人的不同就在于，世间人的所作所为都是为了希求今世，而修行人唯一希求的就是来世的解脱大乐。

因此，作为修行人，从现在开始要将善和恶的地位调换，以前经常造作恶业，增长烦恼，现在一定要改过自新，精勤造作善业；苦和乐的地位也要调换，以前都是在造作痛苦之因，现在开始要每天造作快乐之因；对于今生、来世的位置更应该调换，以前希求的都是今世的名声地位，现在再也不管今世是苦是乐，唯一希求来世解脱的大安乐。

如此一来，自相续再不会积累罪业，也已经完全抛弃了痛苦，了知今生的一切财产名声都是短暂的、坏灭的，一心一意行持善法、修行解脱道，这就是真正修行人的所为。

往昔自心未得乐，今以善钩勾招之，
以往所有之恶业，今如灰尘向外倒。

自己以前从未得过的安乐，如今依靠善业的铁钩将它勾招过来；以前所积累的一切罪业，如今就像倒灰尘一样全部倾倒出去。

今现一惑二对治，今现二惑八对治，
相续盛燃对治火，猛加正念之干薪，
今烧对治之烈火，烦恼飞蛾敢看否？

今生当中，如果出现一个烦恼，就应该用两种方法对治；如果出现两个烦恼，就要用八种方法对治，总而言之，一定要在相续中盛燃对治的猛火，再加上正知正念的干薪，这样一来，烦恼的飞蛾你怎么还敢近前观看？

将被火焚莫近前。劝汝迅速去往于，
无对治心之暗室。

烦恼的飞蛾，你如果这时仍然前来亲近，一定会被烈火焚烧，因此劝你最好不要靠近，还是快快前往无有对治的人的暗室当中，以此方可保全你自己的性命。

今后无有机会来，如我对治之灶前，
如是行者虎劲歌，寂静林间中传出。

从今以后，烦恼飞蛾再也没有机会来到我充满对治的火灶前。如是安住在山林间的修行人，高声唱起了如同猛虎般的劲歌。

若未逐出烦恼敌，则彼猖狂卧吾心，
派出妄念之信使，招集恶业之军队，
驱赶善心之民众，与惑敌战称行者。

如果没有驱逐烦恼的怨敌，它就会非常猖狂地长期睡卧于我的心间，并且派出纷飞妄念的种种信使，招集造作恶业的庞大军队，然后将我相续中善心的民众全部驱赶，因此，我一定要与烦恼的敌人奋勇作战，成为一个真正的修行者。




自为烦恼所控制，称大上师大法师，
亦非如理修行人。

自己尚且被烦恼所控制，却自称为大上师、大法师，这根本不是一个如理如法修行人的行为。这样的人，连普通修行人的资格都不具足，怎么还能称为大法师、大上师呢？

日日夜夜手不离，摧毁烦恼对治刃，
正知哨兵守岗位，精进骏马需具备。

真正的修行人日日夜夜都不离开摧毁烦恼的兵刃，正知正念的哨兵时时刻刻坚守在自己的岗位上，精进的骏马也已经全部做好了准备，他完全具备了与敌人浴血奋战的条件。

多种对治烦恼刃，念无常刃最锋利，
贪心嗔心与痴心，烦恼军官一出现，
立即挥起断其头。

对治的武器多种多样，如观空性、不净观、慈悲心，但札嘎仁波切认为所有对治的兵器中，最好的就是无常观。

确实是，相续中如果生起无常观，在生起烦恼时也就很容易对治，比如生起贪心时，了知一切都是无常的，早晚会坏灭的，即使贪著也没有丝毫利益；生起嗔心时，了知一切都是无常的，是因缘积聚之法，没有必要执著；生起痴心时，了知一切都是无常的，如此修行的机会以后很难得到，因此应该努力精进。

所以，当贪心、嗔心、痴心的烦恼军官出现时，应该立即拿起无常的锋利武器，毫不犹豫地斩断他的头颅。

当然，大圆满、大手印的境界确实非常殊胜，这一点毋庸置疑，但作为一个修行人，能够使自己的修法很深入、很迅速的方法，就是要观修无常。如果经常观无

常，即使希求世间法，也不会深深地沉迷其中，因此，应该想尽一切办法使自相续生起无常观，这样的修行不会出现违缘，一定会成功的。

摧烦恼敌之兵器，舍弃其一握其二，
复舍苦苦觅其他，关键时刻手空空，
被烦恼擒遭殴打。

在摧毁烦恼敌人的过程中，如果舍弃一个又拿起另一个，一直反反复复寻求各种各样的兵器，如此一来，到关键时刻只会两手空空，根本没有可以利用的兵器，最终必定会被烦恼的敌人生擒活捉，狠狠地把你痛打一顿。

因此应该时时刻刻观想无常，无论什么烦恼降临，都可以自如地运用这一兵器，否则，今天修这个法、明天修那个法，在关键时刻也就没有任何对治的力量。

无有实修之懦夫，不能战胜烦恼敌，
故握一把对治刃，与之殊死作搏斗。

无有实修的懦夫，根本无法战胜烦恼的敌人，只有牢牢握住无常的武器，才能够与烦恼作一番生死搏斗。

修行人不能太脆弱了，一定要经常修持无常观，依靠上师传授的教言进行对治，否则，你一定会在烦恼面前惨遭失败的。

行住坐卧一切时，当如野兽假寐般，
观察惑敌是否来，远远出现则备战，
彼勿说近无常刃，甚至看亦不敢看。

作为修行人，在行住坐卧的一切时刻都应该像野兽假寐一样，时时刻刻观察周围是否出现了烦恼的敌人，如果发现烦恼的怨敌出现，就应该立刻拿起无常的武器与它作战。这时，烦恼的敌人不要说靠近，甚至连看也不敢看你的。






有些人胆子特别小，远远地看到有人拿着武器就会马上返回去。不能这样，烦恼的敌人在无常面前是非常脆弱的，因此，只要你拿起无常的利刃，任何烦恼都不会靠近你的。

嘎单一脉相传师，至己根本上师间，
碎尸万段烦恼敌，均依利刃无常观。

嘎单派[31]一脉相承的传承上师直到自己的根本上师之间，有无以计数的高僧大德都是依靠无常观的利刃，将烦恼的敌人碎尸万段的。

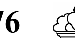
大家对无常一定要提起重视，不应该在口头上，口头上任何人都说得来，应该在内心深处有一种深刻的认识，在实际行动当中时刻都要做到，这样一来，你的修行肯定会成功的。如果没有重视无常观，那在与烦恼作战的过程中，你肯定会败下阵来，为什么呢？因为兵器不殊胜，虽然你也作了一些名相上的观修，但真正运用时不会特别自如，烦恼的敌人根本不会害怕的。

上师标志即是此，切莫舍之推敌众，
弃此它刃无可寻，过去未来今出世，
所有一切佛佛子，亦唯依此无常观，
利刃胜伏四魔众。

观音菩萨的标志是手持莲花，文殊菩萨的标志是执持宝剑，而我们传承上师的标志就是拿着无常的兵刃，如果你舍弃这一兵刃，而想在战场上获得胜利是根本不可能的。

通过这次学习，每个人都应该对无常生起一个定解，在心相续中应该有一种不同的觉受。假设还没有生起定解，就看一看法王如意宝著的《显示寿命无常的悦

[31] 嘎单派：也即格鲁派。



耳道歌·瀑布妙音》，无论如何，一定要想方设法在相续中生起无常观。

上师顶上坚头盔，戒律结实之铠甲，
善友庞大之军队，无常最利之兵刃，
精进驯良之骏马，具备此等之士夫，
纵然魔军如海涌，无需畏惧轻易胜。

此处以军官作为比喻，说明修行人必须具备几种条件：第一，经常将上师观在自己的头顶，就像军官头上戴的头盔一样；戒律一定要清净，就像身上坚实的铠甲一样；善良的金刚道友是自己最好的助伴，就像庞大的军队一样；无常观就是手中最锋利的兵器；坐下骑的是精进的骏马。

具备了上述条件的修行人，即使烦恼魔军如同汹涌大海般滚滚而来，你也无需畏惧，肯定会轻而易举获得胜利的。

不离怙主上师尊，无官靠山亦心甘；

时刻不离怙主上师尊，即使没有大官员作为靠山也心甘。

不离道友之军队，远离亲友亦心甘；

时刻不离道友的庞大军队，即使远离亲戚朋友也心甘。

不离知足内财产，外无财物亦心甘；

时刻不离知足少欲的财产，没有外在的金银财宝也心甘。

不离精进好坐骑，无血肉马亦心甘；

时刻不离精进的良好坐骑，即使没有血肉之躯的骏马也心甘。

有些人特别想找个大官作自己的靠山，但是依止在大恩上师身边，其他的根本不需要；有些人十分贪著自

己的亲友，但是拥有了道友的庞大军队，其他的根本不需要；有些人非常喜欢金银财宝，但是具足了知足少欲的财产，其他的根本不需要；修行人最需要的就是精进的坐骑，其他的根本不需要。

挥舞无常此兵刃，无铁小刀亦心甘；

手中经常挥舞着无常的利刃，即使没有钢铁做成的小刀也心甘。

一般来说，带刀带枪是在家人的一种行为，修行人没有必要对外界的事物百般防范，我们的身体早已经布施给了六道众生，任何人想要都可以拿去，没有必要防护；即便为了钱财，带着刀子也不一定能够防护，因此根本不用带刀，这是非常不好的一种现象。

不离寂静之圣地，遗弃故乡亦心甘。

只要不离开寂静的圣地，即使抛弃故乡也心甘。

以前的很多高僧大德都是远离自己的故乡精进修持的，乔美仁波切说："如果对自己的亲友没有贪执，个别的高僧大德住在故乡也非常合理。"萨迦班智达、玛尔巴罗扎都没有离开自己的故乡，乔美仁波切说：具有一定境界的大成就者不离开故乡也是可以的，但一般的初学者最好还是远离亲戚朋友，到寂静处精进修持。

不住家乡赴静林，静处行者之故乡；

不应该住在家乡，而应前往寂静的山林，这就是修行人的故乡。

弃离长官依上师，上师老父乃法王；

应该弃离长者、官员，唯一依止在上师身边，上师就是老父亲，是一切教法的教主。

所谓的法王是从帕思巴开始的一种代名词，当时帕思巴作为皇帝的国师时，皇帝赐予他的名号就是帕思巴法王。



抛弃亲友依法友，道友行者真亲人；

应该抛弃所有的亲戚朋友，依止在道友身边，他们就是自己真正的亲人。

依止道友可以生起信心、出离心、菩提心，而依止亲友只能生长贪嗔痴，所以真正的亲友就是金刚道友。

舍弃财物依知足，知足行者之财宝。

应该舍弃世间有漏的财产，知足少欲就是修行人真正的财宝。

自身受用诸亲友，不能常存坏灭法，
诚心忆念生厌离。

自己的身体受用、亲戚朋友都不可能长久留存，因为他们都是坏灭之法，诚心意念诸如此类的种种景象，必定会对轮回生起一种厌恶之心。

大家首先应该对自己的身体断除贪著，摧毁我执，有些人临死的时候特别舍不得自己的身体，但是有一点修行境界的人，对身体根本不会执为我，就像旅店一样，需要离开时就会毫不犹豫地离开。因此，应该经常观想无常，临死时，无常的境界对自己一定会有很大帮助。

心不随从放逸转，三门谨慎宫殿中，
清清净净而安住，修行人之好传记。

真正的修行人，心不会随随便便跟随散乱放逸而转，身口意三门在谨慎的宫殿中清清净净地安住，这就是修行人最好的传记。

因此，修行人不需要在形象上做任何事，真正的修行人的传记，应该三门不放逸，经常行持善法。在座的修行人，人生非常短暂，我们肯定会在很快时间中离开人世，趁现在还有自由的时候，应该每天念诵咒语，修持大圆满的相关修法，这些都是对来世有利益的大事，不要整天耽著在一些名相的事情上。




渐进而修道次第，自心每一修法量，
尚未真正生起前，切莫跨越而修行，
如此速生证相德。

修行时应该根据次第逐渐地修，每个修法在没有出现真正的验相之前，千万不要跨越而修。如果能够真正按照次第如理如法修持的话，修行的证相功德必定会在很快时间当中生起来。

仅修一次不足够，当活到老修到老，
人生百年如一日，坚持不懈而精进。

仅仅修持一次两次是不足够的，应当做到活到老修到老，一百年如同一日那样精进不懈地修持。

很多人都想在短暂时间内获得成就，但是没有成就就会马上放弃，这样的行为是不对的。每天念诵《金刚经》、《系解脱》、咒语等从不间断，同时闻思修行时刻不脱离，这就是修行人一辈子的任务，这不是一件简单的事情，应该持之以恒、精进努力地修行。

活到老修到老，华智仁波切及诸多高僧大德都是如此宣说的。所以作为修行人，应该今天明天、今年明年乃至几十年一直精进不懈地修持，如果一段时间非常精进——晚上不睡觉、白天不吃饭，但过一段时间什么境界都没有时就彻底放弃，这样是绝对不行的。

具恩上师如意宝，作为真实佛陀想，
观于顶上求加持，观于心间修净信，
日日夜夜恒祈祷。

很多上师都称自己的上师为如意宝，因为如意宝能够满足众生的一切所愿。

我们应该将大恩上师如意宝作真实佛陀想，白天将上师观在头顶祈求加持，晚上观在心间，作为生起清净信心的因。





祈祷上师非常重要，因为上师对自相续生起证悟、遣除违缘具有很大作用，所以平时希望大家多念上师的祈祷文，这一点非常重要。

除上师外无他佛，诸佛上师之本体，
生起信解而祈祷，已为上师所摄受，
一切证相自然生。

除上师以外再没有其他的佛陀，上师就是三世诸佛的本体，对于这一点，真正在内心中生起定解，同时诚心诚意地祈祷，这样一来，你已经被上师摄受，一切的慈悲心、菩提心等功德也会自然而然生起。

很多证相功德，通过使上师生起欢喜心可以获得，如果上师不高兴或者上师没有摄受你的话，那么对自相续遣除障碍、生起断证功德也是一种障碍。这里面有一种不共的缘起力，就像灌溉田地时必须通过一种渠道引来水源，同样，佛法的道理和证相必须依靠上师才能获得。

珍宝出离菩提心，证悟无二正见义，
勤修生圆之次第，彼等相辅相成也。

非常珍贵的菩提心、出离心以及证悟现空无二的正见，勤修生圆次第的一切道相都是相辅相成的，只要上师摄受了你，你相续中的一切功德都会逐渐生起。

前前产生后后果，此等互为不可缺，
希望精通实修要。

依靠前前因可以产生后后的果，作为修行人来讲，上述所说缺一不可。

希望大家一定要精通修行的要点，上师如意宝说："如果没有通达修行的要点，即使修行再多，也不会产生很大作用，力量也不会很强；通达了修行要点，修行的力量一定会很强的。"比如屠夫杀牦牛时，他必须知

道它的命脉在哪里，同样，修行人一定要了知最关键的修要在哪里。

通过学习《札嘎山法》，一定要了知修行人最关键就是要修无常法，不是口头上，而是在内心生起一种真正的定解，心里如是想，口中如是说，真正了知一切万法没有任何实义，对世间法没有任何兴趣，而对来世有意义的事情尽心尽力地修持，这就是需要精通的修行密要。

有些人根本不懂这个道理，依止的上师多，修学的法也多，渐渐地，自相续已经跟世间人没有任何差别了。因此希望大家不要只是身上披着袈裟，然后身语意与在家人没有两样，应该看破世间，出家和修行都不容易，如果仍然执迷不悟，实在没有很大实义。

实修佛法之心语，为令居静处行者，
心生欢喜而奉献，活佛假名札嘎我，
无修行然通道歌，一心喜爱寂静山，
身体远离诸愦闹，语说静处之功德，
所修之法念无常。

作者说，为了令居住于寂静神山的修行人心生欢喜而奉献如此实修佛法之心语。

对于这样一部《山法》，作为住山的修行人理应生起欢喜心，不要说住山修行人，即使大城市中的修行人也应生起欢喜心。不过现在末法时代的很多行为都是颠倒的，本来出家人应该具足的行为，在家人已经具足了；本来出家人应该如法的修行却非常不如法，在家人反而比较如法。

这里作者用谦虚的语言说："具有活佛这个虚假名称的我，虽然没有很好的修行，却精通一些道歌，一心想要住在寂静的深山当中，身体远离愦闹，语言宣讲静



处的功德，所修持的法要就是观想无常。”你们中的有些人非常喜欢观托嘎、明点，只要一讲到这方面的道理，眼睛就瞪得大大、圆圆的，但一讲到寿命无常、业因果就没有一点儿兴趣，连听都不想听。可是没有窍诀的话，即使观明点、观托嘎，也就像无垢光尊者所说：“与小孩子看彩虹无有差别。”因此，还是专心致志地观修无常、业因果，这样的修法比较稳妥，那些所谓的高法、大法确实非常殊胜，但是我们的根基究竟如何？自己应该观察。

真实佛陀上师尊，加持相续成法藏，
加持语言如笛音，加持身体具实义，
愿以教言甘露蜜，速遣众生惑恼热，
令诸有情皆获得，佛陀四身之果位。

真正的佛陀就是我们的至尊上师，愿上师加持我的相续成为出离心、菩提心、慈悲心的如意宝藏；加持我的语言如同美妙动听的笛音一样，任何人听到都可以结上殊胜的善缘，在他相续中生起真正的无常观等修持佛法的正知正念；加持我的身体具有真正的实义，生生世世中精进行持善法，不要散乱放逸。但愿以此教言的甘露蜜汁，迅速遣除一切众生的烦恼热病，令所有有情都能够获得佛陀四身的果位。

无修行者之忠告，静处行人之山法，
住山不可缺少法，修法根本即此论，
亦是勤修之助伴，开示善说之上师，
劝心修法鼓励者，遣除修法之魔障，
如理修行需此论。

这部无与伦比的宝典，对修行不好的人来说是一个良言忠告；对住在寂静处修行的人来说，是一部真正的住山法宝；对大城市里的人来说，是一个殊胜的教言。



很多人都希望自己能够住山修行，但因缘聚合的法是非常奇怪的，自己的愿望能否成功非常难说，不管怎样，要想住山修行，这部论典绝对是不可缺少的真正法宝。

这部论典已经宣说了一切修法的根本，是精勤修学的一个良好助伴，是为你开示美妙善说的殊胜上师。确实，以前的高僧大德如果没有留下这些法本，作为后学者就根本听不到如此殊胜的教言，因此，我有时也想：还是应该尽心尽力地翻译法本，即使现在没有人看，对以后的人也会有一定利益，我这个肉身是无常坏灭的，不知何时就会离开，在离开前能够留下一些译本也就没有什么遗憾了。

这部论典是劝心修法的鼓励者，依靠它可以遣除修法中的一切魔障，因此想要如理如法修行的人，一定要阅读此论。一般来说，打卦、算命根本不是住山修行人的行为，依靠这样的行为，只会越来越远离佛法，有些人嘴上说得非常好听：“我是住山的修行人，我对世间生起了强烈的出离心……”但是判断任何一件事物时，并不是以嘴巴为主，而是以你的行为为主的。所以希望大家应该安心地住在寂静处，一心一意地修行，不要执著我、执著法，尽量遣除一切修法的障碍，既不要给别人打卦、算命，自己也没必要整天问神通，这不是住山修行人的行为。

因此想要如理如法修行的话，一定要掌握这部论典的真正意义，经常把它带在身边，尤其在末法时代，如此殊胜的论典非常难以得到，现在既然已经得到了，就应该将它作为自己修行的要诀，以后不论住在山里还是寺院里，都应该经常翻开看一看，一定会对自己的相续产生很大帮助的。尤其是当今时代，很多修行人的行为






已经成了一种形象化，希望你们还是应该学习格鲁派的传承上师的行为，不要效仿一些形象修行人，这些名相上的大成就者、大上师、大活佛的很多行为根本不符合佛经、论典所说的教义，我想无论社会如何开放，修行人的行为都不应该太开放，一定要如理如法，这一点非常重要。

世间法之好武器，价值连城此山法，
称赞其为宝鬘论，此串珍珠献行者，
愿能欢喜而接纳。

这是对治世间法的最有利武器，如果经常将带它在身边，成千上万的怨敌也不会危害你。珍贵无比的这部《山法》如同耀眼亮丽的珍珠宝鬘，将它奉献给所有的修行人，希望你们能够欢喜接受。

翻译法本非常不容易，在经历了这么长时间、花费了这么多心血之后，终于如愿将札嘎仁波切无与伦比的智慧呈献在你们面前，希望你们对这串珍宝念珠能够心生欢喜心，经常随身携带，将它作为自己修行旅途中的最好助伴，遇到有缘众生时，也应该毫不吝啬地将它赐予他们，使所有众生都能同沾法益！

